

**УТВЕРЖДАЮ**

**Индивидуальный предприниматель**

**ДУХОВНИК О.Г.**

**20.08.2024г.**

**СОГЛАСОВАНО**

**Директор**

**Костенко Е.Н.**

**20.08.2024г.**

**Основное (организованное ) меню**

**для обучающихся 1-4 классов , отнесенных к льготной категории**

**МБОУ «Зерновская средняя школа»**

**(обед)**

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 7-11 лет

1 день

| прием пищи              | наименование блюд                           | вес<br>блюда | пищевые вещества |              |                | энергетическая<br>ценность | №<br>рецептур<br>ы | сборник<br>рецептур |
|-------------------------|---|--------------|------------------|--------------|----------------|----------------------------|--------------------|---------------------|
|                         |   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углевод<br>ы,г |                            |                    |                     |
| <b>неделя 1, день 1</b> |   |              |                  |              |                |                            |                    |                     |
|                         | САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ               | 60           | 0,79             | 1,96         | 3,38           | 36,24                      | 45                 | 2011                |
|                         | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ<br>ИЗДЕЛИЯМИ | 200          | 2,3              | 2,2          | 16,2           | 94,1                       | 103                | 2011                |
|                         | ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ                       | 100          | 13,7             | 14,8         | 3,5            | 208,8                      | 290                | 2011                |
|                         | КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ                         | 150          | 4,22             | 5,06         | 24,18          | 159,1                      | 303                | 2011                |
|                         | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И<br>ЯГОДНЫЕ        | 200          | 1                | 0,2          | 20,2           | 92                         | 389                | 2011                |
|                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 50           | 2,8              | 0,6          | 24,7           | 116                        | к/к                | 2021                |
|                         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 40           | 3,05             | 0,26         | 20,13          | 94,66                      | к/к                | 2021                |
|                         | <b>Итого за прием пищи :</b>                | <b>800</b>   | <b>27,86</b>     | <b>25,08</b> | <b>112,29</b>  | <b>800,9</b>               |                    |                     |
|                         | <b>Итого за день :</b>                      |              | <b>27,86</b>     | <b>25,08</b> | <b>112,29</b>  | <b>800,9</b>               |                    |                     |

2 день

| прием пищи              | наименование блюд              | вес<br>блюда | пищевые вещества |              |                 | энергетическая<br>ценность | №<br>рецептур<br>ы | сборник<br>рецептур |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|-----------------|----------------------------|--------------------|---------------------|
|                         |                                |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углевод<br>ы, г |                            |                    |                     |
| <b>неделя 1, день 2</b> |                                |              |                  |              |                 |                            |                    |                     |
| <b>ОБЕД</b>             | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ    | 60           | 0,5              | 0,1          | 1,5             | 8,4                        | 71\70              | 2011                |
|                         | БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ   | 200          | 1,4              | 4            | 9,9             | 81,6                       | 82                 | 2011                |
|                         | ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ            | 105          | 8,32             | 6,02         | 10              | 208                        | 280                | 2011                |
|                         | КАША вязкая из крупы гречневой | 150          | 4,6              | 4,9          | 20,3            | 142,7                      | 303                | 2011                |
|                         | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ    | 200          | 0,4              | 0            | 18,2            | 76,2                       | 349                | 2011                |
|                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 30           | 1,7              | 0,3          | 14,8            | 69,6                       | к/к                | 2011                |
|                         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 40           | 3,1              | 0,2          | 20,1            | 94,7                       | к/к                | 2011                |
|                         | <b>Итого за прием пищи :</b>   |              | <b>785</b>       | <b>20,02</b> | <b>15,52</b>    | <b>94,8</b>                | <b>681,2</b>       |                     |
| <b>Итого за день :</b>  |                                |              | <b>20,02</b>     | <b>15,52</b> | <b>94,8</b>     | <b>681,2</b>               |                    |                     |

3 день

| прием пищи            | наименование блюд                        | вес<br>блюда | пищевые вещества |         |                 | энергетическая<br>ценность | №<br>рецептур<br>ы | сборник<br>рецептур |
|-----------------------|--|--------------|------------------|---------|-----------------|----------------------------|--------------------|---------------------|
|                       |  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                            |                    |                     |
| неделя 1, день 3      |  |              |                  |         |                 |                            |                    |                     |
| ОБЕД                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ<br>СОЛЕННЫМИ  | 60           | 0,8              | 3,6     | 3,9             | 52,1                       | 55                 | 2011                |
|                       | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ<br>ГОРОХОВЫЙ | 200          | 4,6              | 4,4     | 15,2            | 117,8                      | 102                | 2011                |
|                       | ПЛОВ                                     | 200          | 16,94            | 10,46   | 44,66           | 381,7                      | 265                | 2011                |
|                       | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И<br>ЯГОДНЫЕ     | 200          | 1                | 0,2     | 20,2            | 92                         | 389                | 2011                |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 50           | 2,8              | 0,6     | 24,7            | 116                        | к/к                | 2011                |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1            | 71                         | к/к                | 2011                |
|                       |  |              |                  |         |                 |                            |                    |                     |
| итого за прием пищи : |  | 740          | 28,44            | 19,46   | 123,76          | 830,6                      |                    |                     |
| итого за день :       |  |              | 28,44            | 19,46   | 123,76          | 830,6                      |                    |                     |

4 день

| прием пищи                   | наименование блюд           | вес<br>блюда | пищевые вещества |              |                 | энергетическая<br>ценность | №<br>рецептур<br>ы | сборник<br>рецептур |
|------------------------------|-----------------------------|--------------|------------------|--------------|-----------------|----------------------------|--------------------|---------------------|
|                              |                             |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углевод<br>ы, г |                            |                    |                     |
| <b>неделя 1, день 4</b>      |                             |              |                  |              |                 |                            |                    |                     |
|                              | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ            | 60           | 0,9              | 6,1          | 4,4             | 76                         | 67                 | 2011                |
|                              | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ    | 200          | 1,9              | 4,1          | 13,2            | 97,8                       | 96                 | 2011                |
|                              | КОТЛЕТА МЯСНАЯ              | 90           | 12,08            | 12,07        | 13,5            | 218,7                      | 339                | 2021                |
|                              | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ |              |                  |              |                 |                            |                    |                     |
|                              | МАСЛОМ                      | 150          | 5,4              | 4,2          | 34,3            | 194,1                      | 203                | 2011                |
|                              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ.    | 200          | 0,2              | 0,2          | 27,1            | 111,1                      | 342                | 2011                |
|                              | ХЛЕБ РЖАНОЙ                 | 30           | 1,7              | 0,3          | 14,8            | 69,6                       | к/к                | 2011                |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ              | 30           | 2,3              | 0,2          | 15,1            | 71                         | к/к                | 2011                |
| <b>Итого за прием пищи :</b> |                             | <b>760</b>   | <b>24,48</b>     | <b>27,17</b> | <b>122,4</b>    | <b>838,3</b>               |                    |                     |
| <b>Итого за День :</b>       |                             |              | <b>24,48</b>     | <b>27,17</b> | <b>122,4</b>    | <b>838,3</b>               |                    |                     |

5 день

| прием пищи                   | наименование блюд                 | вес<br>блюда | пищевые вещества |             |                 | энергетическая<br>ценность | №<br>рецептур<br>ы | сборник<br>рецептур |
|------------------------------|-----------------------------------|--------------|------------------|-------------|-----------------|----------------------------|--------------------|---------------------|
|                              |                                   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углевод<br>ы, г |                            |                    |                     |
| неделя 1, день 5             |                                   |              |                  |             |                 |                            |                    |                     |
| <b>ОБЕД</b>                  | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 60           | 0,5              | 3           | 1,5             | 37                         | 21                 | 2011                |
|                              | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ      | 200          | 1,4              | 4           | 9,9             | 81,6                       | 82                 | 2011                |
|                              | ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ                | 90           | 7,1              | 2,6         | 7,3             | 84,9                       | 240                | 2011                |
|                              | РИС ОТВАРНОЙ                      | 150          | 3,8              | 5,3         | 38,9            | 218                        | 304                | 2011                |
|                              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ           | 200          | 0,2              | 0,2         | 18,4            | 76,3                       | 342                | 2011                |
|                              | ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 30           | 1,7              | 0,3         | 14,8            | 69,6                       | к/к                | 2011                |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 30           | 2,3              | 0,2         | 15,1            | 71                         | к/к                | 2011                |
| <b>итого за прием пищи :</b> |                                   | <b>760</b>   | <b>17</b>        | <b>15,6</b> | <b>105,9</b>    | <b>638,4</b>               |                    |                     |
| <b>итого за день :</b>       |                                   |              | <b>17</b>        | <b>15,6</b> | <b>105,9</b>    | <b>638,4</b>               |                    |                     |

6 день

| прием пищи                   | наименование блюд                           | вес<br>блюда | пищевые вещества |              |                 | энергетическая<br>ценность | №<br>рецептур<br>ы | сборник<br>рецептур |
|------------------------------|---|--------------|------------------|--------------|-----------------|----------------------------|--------------------|---------------------|
|                              |   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углевод<br>ы, г |                            |                    |                     |
| <b>неделя 2, день 1</b>      |   |              |                  |              |                 |                            |                    |                     |
| <b>ОБЕД</b>                  | ИКРА КАБАЧКОВАЯ<br>КОНСЕРВИРОВАННАЯ         | 60           | 1,1              | 8            | 44,8            | 95,5                       | к/к                | 2021                |
|                              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ<br>ИЗДЕЛИЯМИ | 200          | 2,3              | 2,2          | 16,2            | 94,1                       | 103                | 2011                |
|                              | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                               | 200          | 21,18            | 13,08        | 44,66           | 381,7                      | 291                | 2011                |
|                              | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И<br>ЯГОДНЫЕ        | 200          | 1                | 0,2          | 20,2            | 92                         | 389                | 2011                |
|                              | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 50           | 2,8              | 0,6          | 24,7            | 116                        | к/к                | 2011                |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 40           | 3,1              | 0,2          | 20,1            | 94,7                       | к/к                | 2011                |
|                              |   |              |                  |              |                 |                            |                    |                     |
| <b>итого за прием пищи :</b> |   | <b>750</b>   | <b>31,48</b>     | <b>24,28</b> | <b>170,66</b>   | <b>874</b>                 |                    |                     |
| <b>итого за день :</b>       |   |              | <b>31,48</b>     | <b>24,28</b> | <b>170,66</b>   | <b>874</b>                 |                    |                     |

7 день

| прием пищи                   | наименование блюд            | вес<br>блюда | пищевые вещества |           |                | энергетическая<br>ценность | №<br>рецептур<br>ы | сборник<br>рецептур |
|------------------------------|------------------------------|--------------|------------------|-----------|----------------|----------------------------|--------------------|---------------------|
|                              |                              |              | Белки, г         | Жиры, г   | Углевод<br>ы,г |                            |                    |                     |
| <b>неделя 2, день 2</b>      |                              |              |                  |           |                |                            |                    |                     |
| <b>ОБЕД</b>                  | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ  | 60           | 0,5              | 0,1       | 1,5            | 8,4                        | 71\70              | 2011                |
|                              | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 200          | 1,4              | 4         | 9,9            | 81,6                       | 82                 | 2011                |
|                              | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ   | 90           | 9,7              | 14,9      | 11,3           | 220,3                      | 294                | 2011                |
|                              | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНОЙ  | 150          | 4,22             | 6,5       | 44             | 159,1                      | 303                | 2011                |
|                              | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ  | 200          | 0,4              | 0         | 18,2           | 76,2                       | 349                | 2011                |
|                              | ХЛЕБ РЖАНОЙ                  | 30           | 1,7              | 0,3       | 14,8           | 69,6                       | к/к                | 2021                |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 30           | 2,3              | 0,2       | 15,1           | 71                         | к/к                | 2021                |
| <b>итого за прием пищи :</b> |                              | <b>760</b>   | <b>20,22</b>     | <b>26</b> | <b>114,8</b>   | <b>686,2</b>               |                    |                     |
| <b>итого за день :</b>       |                              |              | <b>20,22</b>     | <b>26</b> | <b>114,8</b>   | <b>686,2</b>               |                    |                     |



8 день

| прием пищи                   | наименование блюд        | вес<br>блюда | пищевые вещества |              |                 | энергетическая<br>ценность | №<br>рецептур<br>ы | сборник<br>рецептур |
|------------------------------|--------------------------|--------------|------------------|--------------|-----------------|----------------------------|--------------------|---------------------|
|                              |                          |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углевод<br>ы, г |                            |                    |                     |
| <b>неделя 2, день 3</b>      |                          |              |                  |              |                 |                            |                    |                     |
| <b>ОБЕД</b>                  | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ         | 60           | 0,9              | 6,1          | 4,4             | 76                         | 67                 | 2011                |
|                              | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 200          | 1,9              | 4,1          | 13,2            | 97,8                       | 96                 | 2011                |
|                              | РАГУ ИЗ МЯСА             | 175          | 11,68            | 30,06        | 17,2            | 378                        | 263                | 2011                |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ            | 200          | 0,07             | 0,02         | 15              | 60                         | 376                | 2011                |
|                              | ХЛЕБ РЖАНОЙ              | 60           | 1,7              | 0,3          | 14,8            | 69,6                       | к/к                | 2021                |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ           | 30           | 2,3              | 0,2          | 15,1            | 71                         | к/к                | 2021                |
| <b>итого за прием пищи :</b> |                          | <b>725</b>   | <b>18,55</b>     | <b>40,78</b> | <b>79,7</b>     | <b>752,4</b>               |                    |                     |
| <b>итого за день :</b>       |                          |              | <b>18,55</b>     | <b>40,78</b> | <b>79,7</b>     | <b>752,4</b>               |                    |                     |

9 День

| прием пищи       | наименование блюд                        | вес<br>блюда | пищевые вещества |             |                 | энергетическая<br>ценность | №<br>рецептур<br>ы | сборник<br>рецептур |
|------------------|--|--------------|------------------|-------------|-----------------|----------------------------|--------------------|---------------------|
|                  |  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углевод<br>ы, г |                            |                    |                     |
| неделя 2, день 4 |  |              |                  |             |                 |                            |                    |                     |
| <b>ОБЕД</b>      | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ<br>СОЛЕНЬМИ   | 60           | 0,8              | 3,6         | 3,9             | 52,1                       | 55                 | 2011                |
|                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ<br>ГОРОХОВЫЙ | 200          | 4,6              | 4,4         | 15,2            | 117,8                      | 102                | 2011                |
|                  | ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ                      | 105          | 9,3              | 13          | 12,1            | 208                        | 280                | 2011                |
|                  | КАША вязкая из крупы пшеничной           | 150          | 4                | 4,1         | 24,3            | 150,2                      | 303,3              | 2011                |
|                  | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И<br>ЯГОДНЫЕ     | 200          | 1                | 0,2         | 20,2            | 92                         | 389                | 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                |
|                  | <b>Итого за прием пищи :</b>             |              | <b>775</b>       | <b>23,7</b> | <b>25,8</b>     | <b>105,6</b>               | <b>760,7</b>       |                     |
|                  | <b>Итого за День :</b>                   |              |                  | <b>23,7</b> | <b>25,8</b>     | <b>105,6</b>               | <b>760,7</b>       |                     |

## 10 день

| прием пищи              | наименование блюда                      | вес<br>блюда | пищевые вещества |             |                 | энергетическая<br>ценность | №<br>рецептур<br>ы | сборник<br>рецептур |  |
|-------------------------|---|--------------|------------------|-------------|-----------------|----------------------------|--------------------|---------------------|--|
|                         |   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углевод<br>ы, г |                            |                    |                     |  |
| <b>неделя 2, день 5</b> |   |              |                  |             |                 |                            |                    |                     |  |
| <b>ОБЕД</b>             | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ             | 60           | 0,5              | 0,1         | 1,5             | 8,4                        | 71\70              | 2011                |  |
|                         | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ               | 200          | 1,7              | 2,1         | 13,7            | 81,1                       | 101                | 2011                |  |
|                         | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ              | 90           | 9,7              | 14,9        | 11,3            | 220,3                      | 294                | 2011                |  |
|                         | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С<br>МАСЛОМ | 150          | 5,4              | 4,2         | 34,3            | 194,1                      | 203                | 2011                |  |
|                         | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                 | 200          | 0,2              | 0,2         | 27,1            | 111,1                      | 342                | 2011                |  |
|                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 30           | 1,7              | 0,3         | 14,8            | 69,6                       | к/к                | 2021                |  |
|                         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 30           | 2,3              | 0,2         | 15,1            | 71                         | к/к                | 2021                |  |
|                         | <b>Итого за прием пищи :</b>            |              | <b>760</b>       | <b>21,5</b> | <b>22</b>       | <b>117,8</b>               | <b>755,6</b>       |                     |  |
|                         | <b>Итого за день :</b>                  |              |                  | <b>21,5</b> | <b>22</b>       | <b>117,8</b>               | <b>755,6</b>       |                     |  |

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

| Итого                      | пищевые вещества |        |                | энергетическая<br>ценность<br>, ккал |
|----------------------------|------------------|--------|----------------|--------------------------------------|
|                            | белки,г          | жиры,г | углеводу<br>,г |                                      |
| Итого за весь период       | 233,25           | 241,69 | 1147,71        | 7618,3                               |
| Среднее значение за период | 23,325           | 24,169 | 114,771        | 761,83                               |

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

|               |      |
|---------------|------|
| Возраст детей | Обед |
| 7-11 лет ОБЕД | 7615 |

Прошито и пронумеровано  
11 листов

Духовник О.Г.

