

УТВЕРЖДАЮ

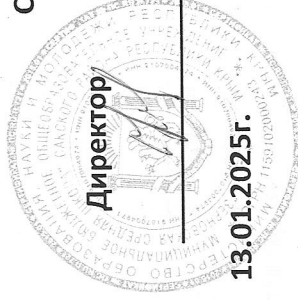
Индивидуальный предприниматель



Духовник О.Г.

13.01.2025г.

СОГЛАСОВАНО



Директор

Костенко Е.Н.

13.01.2025г.

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<br>блюда | пищевые вещества |         |                 | энергети<br>ческая<br>ценность<br>, ккал | №<br>рецепту<br>ры | сборник<br>рецептур |
|-----------------------|------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|------------------------------------------|--------------------|---------------------|
|                       |                                                      |              |                  |         |                 |                                          |                    |                     |
|                       |                                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                          |                    |                     |
| неделя 1, день 1      |                                                      |              |                  |         |                 |                                          |                    |                     |
| ЗАВТРАК               | КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ РИСОВОЙ С<br>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 блюд                      | вес<br>блюда | пищевые вещества |         |                 | энергети<br>ческая<br>ценность | №<br>рецепту<br>ры | сборник<br>рецептур |
|------------------|----------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|--------------------------------|--------------------|---------------------|
|                  |                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>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<br>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

| з День                |                                   |              |                  |         |                 |                                |                    |                     |
|-----------------------|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|--------------------------------|--------------------|---------------------|
| прием пищи            | наименование блюд                 | вес<br>блюда | пищевые вещества |         |                 | энергети<br>ческая<br>ценность | №<br>рецепту<br>ры | сборник<br>рецептур |
|                       |                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>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 блюд                         | вес<br>блюда | пищевые вещества |         |                 | энергети<br>ческая<br>ценность | №<br>рецепту<br>ры | сборник<br>рецептур |
|-----------------------|-------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|--------------------------------|--------------------|---------------------|
|                       |                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                |                    |                     |
| неделя 1, день 4      |                                           |              |                  |         |                 |                                |                    |                     |
| ЗАВТРАК               | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ<br>СТУЩЕН. | 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<br>блюда | пищевые вещества |         |                 | энергети<br>ческая<br>ценность | №<br>рецепту<br>ры | сборник<br>рецептур |
|-----------------------|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|--------------------------------|--------------------|---------------------|
|                       |                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                |                    |                     |
|                       |                                             |              |                  |         |                 |                                |                    |                     |
| неделя 1, день 5      |                                             |              |                  |         |                 |                                |                    |                     |
| ЗАВТРАК               | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ                   | 60           | 0,96             | 3,6     | 4,92            | 56,4                           | 9                  | 2021                |
|                       | или САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ<br>КАПУСТЫ | 60           | 0,79             | 1,95    | 3,765           | 36,24                          | 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                |
| итого за прием пищи : |                                             | 565          | 23,66            | 21,37   | 89              | 640,5                          |                    |                     |
| итого за день :       |                                             |              | 23,66            | 21,37   | 89              | 640,5                          |                    |                     |

6 день

| прием пищи            | наименование блюд                       | вес<br>блюда | пищевые вещества |         |                 | энергети<br>ческая<br>ценность | №<br>рецепту<br>ры | сборник<br>рецептур |
|-----------------------|-----------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|--------------------------------|--------------------|---------------------|
|                       |                                         |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                |                    |                     |
| неделя 2, день 1      |                                         |              |                  |         |                 |                                |                    |                     |
| ЗАВТРАК               | КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ С<br>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<br>блюда | пищевые вещества |         |         | энергетическая<br>ценность | №<br>рецепту<br>ры | сборник<br>рецептур |
|-----------------------|----------------------------------|--------------|------------------|---------|---------|----------------------------|--------------------|---------------------|
|                       |                                  |              | Углевод          |         |         |                            |                    |                     |
|                       |                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | ы, г    |                            |                    |                     |
| неделя 2, день 2      |                                  |              |                  |         |         |                            |                    |                     |
| ЗАВТРАК               | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 60           | 1,08             | 7,995   | 44,805  | 57,3                       | 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                |
|                       | СДОБНЫЕ 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<br>блюда | пищевые вещества |         |                 | энергети<br>ческая<br>ценность | №<br>рецепту<br>ры | сборник<br>рецептур |
|------------------|----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|--------------------------------|--------------------|---------------------|
|                  |                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>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 блюд              | вес<br>блюда | пищевые вещества |         |                 | энергети<br>ческая<br>ценность | №<br>рецепту<br>ры | сборник<br>рецептур |
|-----------------------|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|--------------------------------|--------------------|---------------------|
|                       |                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, 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                |
|                       | 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                |
|                       | ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ         | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8             | 47                             | 338                | 2017                |
| итого за прием пищи : |                                | 680          | 22,36            | 18,06   | 103,76          | 653,3                          |                    |                     |
| итого за день :       |                                |              | 22,36            | 18,06   | 103,76          | 653,3                          |                    |                     |

10 день

| прием пищи            | наименование блюд                       | вес<br>блюда | пищевые вещества |         |                 | энергетическая<br>ценность | №<br>рецепту<br>ры | сборник<br>рецептур |
|-----------------------|-----------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|----------------------------|--------------------|---------------------|
|                       |                                         |              |                  |         |                 |                            |                    |                     |
|                       |                                         |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                            |                    |                     |
| неделя 2, день 5      |                                         |              |                  |         |                 |                            |                    |                     |
| ЗАВТРАК               | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ<br>СОЛЕНЬЯМИ | 60           | 0,795            | 3,6     | 3,9             | 52,10                      | 55                 | 2017                |
|                       | МЯСО ДУХОВОЕ ( РАГУ 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<br>ценность<br>, ккал |
|------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|-----------------|--------------------------------------|
|                                                                              | белки, г         | жиру, г. | углевод<br>ы, 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<br>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    |

Прошито и пронумеровано

\_\_\_\_\_ листов

Духовник О.Г.

\_\_\_\_\_

