

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Восходненская школа
имени В.И.Криворотова»



И.С.Зуйкина

« 09 » ноября 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Феникс»

В.И. Тёмный



« 09 » ноября 2023г.

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (ЗАВТРАК) обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет
(зима-весна)

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1 День 1								
ЗАВТРАК	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/5/15	9.1	8.5	36.0	255.2	204	2011
	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	55	2.5	3.8	28.4	157.2	2	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	12.4	49.8	376	2011
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
Итого за прием пищи:		505	12.1	12.7	86.6	509.2		
Всего за день:			12.1	12.7	86.6	509.2		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
еделя 1								
ень 2								
ЗАВТРАК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100/30	17.8	12.1	22.8	274.8	223	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/6/6	0.2	0.0	6.2	26.1	377	2011
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	CP5	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.4	0.3	8.0	40.2	CP5	2020
того за прием пищи:		462	21.3	14.8	61.7	471.5		
того за день:			21.3	14.8	61.7	471.5		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Неделя 1 День 3									
	АВТРАК	КАША ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	5.9	10.0	46.3	298.9	177	2011
		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.4	0.0	54.6	15	2011
		СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ	180	0.9	0.2	18.2	82.8	389	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.1	12.6	59.2	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	25	1.7	0.3	10.0	50.3	СРБ	2020	
Итого за прием пищи:		455	13.9	15.0	87.1	545.8			
Всего за день:			13.9	15.0	87.1	545.8			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Неделя 1 День 4									
	АВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	70/71	2011
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	106/10	10.9	19.6	2.2	227.2	210	2011
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	24.0	127.9	379	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.1	12.6	59.2	СРБ	2020
		ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	25	1.7	0.3	10.0	50.3	СРБ	2020
		ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
		506	18.4	22.7	59.6	519.4			
Итого за прием пищи:			18.4	22.7	59.6	519.4			
Итого за день:			18.4	22.7	59.6	519.4			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1 День 5								
АВТРАК	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0.7	3.1	5.6	54.0	45	2011
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С М/С	90/5	11.6	12.8	13.3	215.4	234	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С М/СЛ	150/5	3.4	8.3	21.6	174.0	312	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0	12.4	49.8	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.1	12.6	59.2	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	25	1.7	0.3	10.0	50.3	СРБ	2020
	Итого за прием пищи:	540	19.4	24.6	75.5	602.7		
	Всего за день:		19.4	24.6	75.5	602.7		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
ЗВТРАК	Неделя 2 День 6	КАША РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	5.9	10.0	46.3	177	2011	
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	24.0	127.9	379	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.1	12.6	59.2	СРБ	2020
		ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	25	1.7	0.3	10.0	50.3	СРБ	2020
		ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
Итого за прием пищи:		540	12.9	13.0	102.7	583.3			
Итого за день:			12.9	13.0	102.7	583.3			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 День 7	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	70/71	2011
	ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ	110	9.0	13.5	11.9	210.2	278	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ	150/5	5.6	7.9	35.0	230.8	309	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0.2	0.0	6.2	26.1	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.1	12.6	59.2	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	25	1.7	0.3	10.0	50.3	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		561	18.9	21.9	76.7	584.4		
Итого за день:		561	18.9	21.9	76.7	584.4		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
ВТРАК	Неделя 2 День 8	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	70/71	2011
		КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/СЛ	90/5	15.1	19.7	13.4	291.7	295	2011
		РИС ОТВАРНОЙ С М/СЛ	150/5	3.9	8.8	39.0	250.1	304	2011
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0	27.8	113.7	349	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.1	12.6	59.2	СРБ	2020
		ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	25	1.7	0.3	10.0	50.3	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		540	23.5	29.0	103.8	772.8			
Итого за день:			23.5	29.0	103.8	772.8			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник- рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 День 9								
ВТРАК	ОЛАДЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	12.9	12.5	72.5	454.0	401	2011
	КЕФИР МДЖ 2.5%	180	5.2	4.5	7.2	95.4	386	2011
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
ого за прием пищи:		450	18.5	17.4	89.6	596.4		
ого за день:			18.5	17.4	89.6	596.4		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 День 10	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С М/СЛ	210	6.0	9.8	31.8	239.8	181	2011
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	15	3.5	4.4	0.0	54.6	15	2011
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	СРБ	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/6	0.2	0	6.2	26.1	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.1	12.6	59.2	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	25	1.7	0.3	10.0	50.3	СРБ	2020
	Итого за прием пищи:	481	14.8	16.6	75.5	513.4		
Итого за день:			14.8	16.6	75.5	513.4		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	173.76	187.7	818.8	5698.9
Среднее значение за период	17.3	18.7	81.8	569.8
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.1	30.2	56.7	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
11 лет ЗАВТРАК	504

Пронумеровано, пронумеровано и скреплено печатью
12 (двенадцать) листов

Директор ООО «Феникс»

В.Р. Тёмный

