

СОГЛАСОВАНО:

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



И.С. Зуйкина

2022

« 10 »



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Феникс»

В.И. Тёмный

2022

« 10 » 01

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	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	80	0.6	0.1	1.4	10.4	70/71	2011
	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:		585	12.7	12.8	88.0	519.6		
Всего за день:			12.7	12.8	88.0	519.6		

ЗАВТРАК

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Часть 1 Часть 2	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	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.4	0.3	8.0	40.2	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		462	21.3	14.8	61.7	471.5		
Итого 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	КАША РИСОВАЯ 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
	КЕФИР МДЖ 2.5%	180	5.2	4.5	7.2	95.4	386	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	25	1.7	0.3	10.0	50.3	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		470	19.4	19.4	83.6	593.9		
Итого за день:			19.4	19.4	83.6	593.9		

АВТРАК

Итого за прием пищи:

Итого за день:

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	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	80	0.6	0.1	1.4	10.4	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	40	3.1	0.2	20.1	94.7	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
		541	19.7	22.8	67.5	557.5		
Итого за прием пищи:			19.7	22.8	67.5	557.5		
Всего за день:								

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	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	80	1.2	4.1	7.5	72.0	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 И ЛИМОНОМ	180/6*	0.2	0.	6.2	26.1	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	25	1.7	0.3	10.0	50.3	СРБ	2020
	Итого за прием пищи:	587	21.2	25.7	78.7	632.5		
	Всего за день:		21.2	25.7	78.7	632.5		
	Итого за прием пищи:							
	Всего за день:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
ЗАВТРАК	Неделя 2 День 6	КАША ПШЕЧНАЯ С ИЗЮМОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	5.9	10.0	46.3	298.9	177	2011
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	24.0	127.9	379	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	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
		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	СРБ	2020
			575	15.6	15.1	125.1	702.2		
		Итого за прием пищи:		15.6	15.1	125.1	702.2		
		Итого за день:							

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								
	ЗАВТРАК							
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1.0	4.5	3.9	59.5	СРБ	2020
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	60/50	9.0	13.5	11.9	210.2	278	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150/5	3.4	8.3	21.6	174.0	312	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/8	0.2	0.0	6.2	26.1	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	25	1.7	0.3	10.0	50.3	СРБ	2020
	Итого за прием пищи:							
	Итого за день:							
			18.4	26.8	73.7	614.8		
			18.4	26.8	73.7	614.8		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод- ы, г			
ЗАВТРАК	Неделя 2 День 8	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	80	0.6	0.1	1.4	10.4	70/71
		КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/СЛ	90/5	15.1	19.7	13.4	291.7	295
		РИС ОТВАРНОЙ С М/СЛ	150/5	3.9	8.8	39.0	250.1	304
		КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.4	2.7	22.1	126.8	382
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	СРБ
		ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	25	1.7	0.3	10.0	50.3	СРБ
		ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338
			675	28.2	32.2	115.8	871.0	2011
		Итого за прием пищи:		28.2	32.2	115.8	871.0	
		Итого за день:		28.2	32.2	115.8	871.0	

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	ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	80	0.6	0.1	1.4	10.4	70/71	2011
		ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13.3	9.2	8.9	177.8	261	2011
		КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150/5	8.6	9.4	38.6	272.8	302	2011
		КЕФИР МДЖ 2,5%	180	5.2	4.5	7.2	95.4	386	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	СРБ	2020
		ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	25	1.7	0.3	10.0	50.3	СРБ	2020
			580	32.5	23.7	86.2	701.4		
Итого за прием пищи:									
Всего за день:			32.5	23.7	86.2	701.4			

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
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ	180	0.9	0.2	18.2	82.8	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	25	1.7	0.3	10.0	50.3	СРБ	2020
	Итого за прием пищи:	490	16.7	16.9	95.0	605.6		
Всего за день:			16.7	16.9	95.0	605.6		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	205,7	210,2	875,3	6270,0
Среднее значение за период	20,6	21,0	87,5	627,0
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
7-11 лет ЗАВТРАК	554

Приняты, рассмотрены
и приняты меры
12 (два двенадцать) тысяч
Директор ООО "Ремикс"
В.В. Тедеркин

