

СОГЛАСОВАНО:

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



И.С. Зуйкина
« _____ 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Феникс»



В.И. Тёмный
« _____ 2023г.

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

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

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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		

2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 2	ЗАВТРАК	100/30	17.8	12.1	22.8	274.8	223	2011
		200/6/6	0.2	0.0	6.8	29.0	377	2011
		100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
		40	3.0	4.0	28.9	166.8	СРБ	2020
		20	1.4	0.3	8.0	40.2	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		502	22.8	16.8	76.6	535.6		
Всего за день:			22.8	16.8	76.6	535.6		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
ЗАВТРАК	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	200	1.0	0.2	20.2	92.0	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	20.2	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	35	2.4	0.4	14.0	70.4	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		500	15.8	15.2	100.7	610.6		
Всего за день:			15.8	15.2	100.7	610.6		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 4	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
Итого за прием пищи:		506	18.4	22.7	59.6	519.4		
Всего за день:		18.4	22.7	59.6	519.4			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 1 День 5	ЗАВТРАК	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	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЗАВТРАК	КАША РИСОВАЯ 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	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		
Всего за день:			12.9	13.0	102.7	583.3		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	70/71	2011
	ТЕФТЕЛИ 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	
Всего за день:			18.9	21.9	76.7	584.4		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЗАВТРАК	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		
Всего за день:			23.5	29.0	103.8	772.8		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЗАВТРАК	ОЛАДЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/20	17.2	16.7	96.7	605.3	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
Итого за прием пищи:		500	22.8	21.6	113.7	747.7		
Всего за день:			22.8	21.6	113.7	747.7		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Неделя 2 День 10	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С МСЛ	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	200/6	0.2	0	6.9	29.0	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:		501	14.8	16.6	76.2	516.3	
Всего за день:			14.8	16.6	76.2	516.3		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	181,4	194,1	872,1	5982,0
Среднее значение за период	18,4	19,4	87,2	598,2
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	519