

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ  
имени В.И.Кривоногова



Зуйкина

« 05 » 02 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Феникс»

В.И. Тёмный



» 02 2024г.

## 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	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 1</b>								
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	80	0.64	0.08	1.36	8.00	70/71	2017
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	170	11.34	14.48	30.65	236.5	204	2017
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1.5	1.96	16.88	93.0	582	2021
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.0	20.4	84.8	389	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.3	8.02	41.20	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2017
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>590</b>	<b>16.48</b>	<b>17.22</b>	<b>87.11</b>	<b>510.5</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>16.48</b>	<b>17.22</b>	<b>87.11</b>	<b>510.5</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 2	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЙОГУРТОМ 135/30	165	16.2	14.4	34.8	315.3	223	2017
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.3	2.9	13.8	104.0	462	2021
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2017
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	55	2.4	3.87	27.83	156.0	2	2017
Итого за прием пищи:		520	22.3	21.57	86.23	622.3		
Всего за день:			22.3	21.57	86.23	622.3		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 3  ЗАВТРАК	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ РИСОВОЙ С ИЗЮМОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10/10	6.09	10.88	47.99	315.0	177	2017
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.48	6.43	0.0	64.0	15	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	210	0.2	0.1	9.3	38.0	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.66	0.28	17.22	81.9	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	25	2.0	0.38	10.0	51.5	574	2021
Итого за прием пищи:		505	14.43	18.07	84.51	550.4		
Всего за день:			14.43	18.07	84.51	550.4		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 4	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	80	0.88	0.16	3.04	17.6	70/71	2017
		116	10.78	19.2	10.04	264.0	210	2017
		200	2.8	2.5	13.6	88.0	379	2021
		100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2017
		35	2.66	0.28	17.22	81.9	573	2021
		20	1.6	0.3	8.02	41.2	574	2021
Итого за прием пищи:		551	19.12	22.84	61.72	539.7		
Всего за день:			19.12	22.84	61.72	539.7		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЗАВТРАК	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2.85	6.45	33.91	145.5	177	2021
	КОТЛЕТЫ МЯСНАЯ С М/СЛ	90/5	12.84	12.07	13.55	218.7	339	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	210	0.2	0.1	9.3	38.0	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	93.6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	25	2.0	0.38	10.0	51.5	574	2021
	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2017
	Итого за прием пищи:		620	21.33	19.72	96.24	594.3	
Всего за день:			21.33	19.72	96.24	594.3		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЗАВТРАК	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНОЙ С ИЗЮМОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10/10	8.19	11.9	46.19	326.19	177	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.8	2.5	13.6	88.0	465	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2017
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1.5	1.96	16.88	93.0	582	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.66	0.28	17.22	81.9	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.6	0.3	8.02	41.2	574	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>595</b>	<b>17.15</b>	<b>17.34</b>	<b>111.71</b>	<b>677.1</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>17.15</b>	<b>17.34</b>	<b>111.71</b>	<b>677.1</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 7	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0.48	1.37	6.4	21.6		СРБ
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	11.28	11.84	13.9	202.0	290/331	2017
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.06	4.8	20.4	137.3	312	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	210	0.2	0.1	9.3	30.0	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	93.6	573	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	25	2.0	0.38	10.0	51.5	574	2020
Итого за прием пищи:		585	20.06	18.81	79.68	536.0		
Всего за день:			20.06	18.81	79.68	536.0		



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 8	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	80	0.88	0.16	3.04	17.6	70/71	2017
	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	100	8.75	6.95	5.8	125.0	229	2017
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3.65	5.37	36.7	209.7	304	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	210	0.2	0.1	9.3	30.0	457	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	93.6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.6	0.3	8.02	41.2	574	2021
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>600</b>	<b>18.12</b>	<b>13.20</b>	<b>82.54</b>	<b>517.1</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>18.12</b>	<b>13.20</b>	<b>82.54</b>	<b>517.1</b>		

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	80	0.64	0.08	1.36	8.0	70/71	2017
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ГОВЯЖЕЙ ПЕЧЕНЬЮ И СОУСОМ	200	23.00	11.90	32.1	327.7	284	2011
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5.8	5.0	8.0	100.0	336	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	93.6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2.0	0.38	10.0	51.50	574	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>545</b>	<b>34.48</b>	<b>17.68</b>	<b>71.14</b>	<b>580.8</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>34.48</b>	<b>17.68</b>	<b>71.14</b>	<b>580.8</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 10	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	80	1.05	2.6	5.02	47.68	45	2011
	ГРЕЧКА ВЯЗКАЯ	150	4.58	5.0	20.5	145.5	303	2017
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	140	13.57	18.9	13.64	268.2	278	2017
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0	20.4	84.8	389	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.4	0.32	19.68	93.6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.3	8.02	41.2	574	2021
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>630</b>	<b>24.84</b>	<b>27.12</b>	<b>87.26</b>	<b>680.98</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>24.84</b>	<b>27.12</b>	<b>87.26</b>	<b>680.98</b>			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	208,31	193,57	848,14	5809,18
Среднее значение за период	20,8	19,3	84,8	580,9
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	104,7	100,0	100,5	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет ЗАВТРАК	574,1