

СОГЛАСОВАНО:

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

И.С. Зуйкина
« 30 » 2024г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Феникс»
В.И. Тёмный
« 30 » 2024г.



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	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Неделя 1 День 1	ЗАВТРАК							
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/5/15	11.34	14.48	30.55	264.0	204	2011
	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	55	2.4	3.87	27.83	156.0	2	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	210	0.2	0.1	9.3	38.0	376	2011
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.0	338	2011
Итого за прием пищи:		535	14.34	18.85	77.58	502.0		
Всего за день:			14.34	18.85	77.58	502.0		

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							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОЧНЫМ СОУСОМ	120/35	18.3	12.4	23.5	266.2	223	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/6/6	0.12	0.0	14.5	21.6	377	2011
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.0	338	2011
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3.0	4.0	28.9	166.8	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.6	0.3	8.0	41.2	СРБ	2020
	Итого за прием пищи:	527	23.42	17.1	84.7	539.8		
	Всего за день:		23.42	17.1	84.7	539.8		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
ЗАВТРАК	КАША ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10/10	8.19	11.9	46.19	273.0	177	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.48	6.43	0.0	64.0	15	2011
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1.0	0.0	20.4	84.8	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	93.6	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	35	2.8	0.53	14.0	72.1	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		510	18.51	19.18	100.27	587.5		
Всего за день:			18.51	19.18	100.27	587.5		

Прием пищи

Неделя 1
День 4

Наименование блюда

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.66	0.12	2.28	8.8	70/71	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	106/10	10.78	19.2	10.04	264.0	210	2011
КОФЕЙНЫЙ НАЛИТОК С МОЛОКОМ	200	2.8	2.5	13.6	88.0	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.3	58.5	СРБ	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	25	2.0	0.37	10.0	51.5	СРБ	2020
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.0	338	2011
	526	18.54	22.79	58.02	514.8		
		18.54	22.79	58.02	514.8		

ЗАВТРАК

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 5	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0.78	1.95	3.76	35.76	45	2011
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С М/С	90/5	10.6	12.97	12.8	210.7	234	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С М/СЛ	150/5	3.16	4.96	21.12	141.82	312	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0.2	0.1	9.3	38.0	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.3	58.5	СРБ	2020
	Итого за прием пищи:	545	16.64	20.18	59.28	484.78		
	Всего за день:		16.64	20.18	59.28	484.78		
	Итого за прием пищи:							
	Всего за день:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 6	КАША РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10/10	6.09	10.88	47.99	315.0	177	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.8	2.5	13.6	88.0	379	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.3	58.5	СРБ	2020
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.0	338	2011
Итого за прием пищи:		545	11.19	13.98	83.69	505.5		
Всего за день:			11.19	13.98	83.69	505.5		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г			
Неделя 2 День 7	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.66	0.12	2.28	8.8	70/71	2011
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	110	10.66	14.85	10.71	210.7	278	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ	150/5	5.6	7.9	35.0	230.8	309	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/6/6	0.12	0.0	14.5	21.6	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.9	0.2	12.3	58.5	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		537	18.94	23.07	74.79	530.4		
Всего за день:			18.94	23.07	74.79	530.4		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 8	ИКРА КАБАЧКОВАЯ ПРОМЫШ.ПРОИЗВОДСТВА	60	1.0	4.5	3.9	58.5	СРБ	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/СЛ	90/5	15.1	19.7	13.4	191.7	295	2011
	РИС ОТВАРНОЙ С М/СЛ	150/5	3.77	5.5	37.9	116.7	304	2011
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.4	0	30.9	110.6	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.9	0.2	12.3	46.8	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	2.0	0.37	10.0	41.2	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		550	24.17	30.27	108.4	565.5		
Всего за день:			24.17	30.27	108.4	565.5		

ЗАВТРАК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 9	ОЛАДЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/20	16.77	16.15	93.9	286.7	401	2011
	КЕФИР МДЖ 2,5%	180	5.2	4.5	7.2	90.0	386	2011
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.0	338	2011
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	3.0	4.0	28.90	166.8	СПБ	2020
		540	25.37	25.05	139.8	587.5		
Итого за прием пищи:			25.37	25.05	139.8	587.5		
Итого за день:								

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 10	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАИНОЙ КРУПЫ С М/СЛ	200/10	6.11	10.72	32.38	251.0	181	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/6/6	0.12	0	14.5	21.6	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.3	58.5	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	25	2.0	0.37	10.0	51.5	СРБ	2020
	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	9.22	5.48	29.18	202.0	410	2011
Итого за прием пищи:		547	19.35	16.77	98.36	584.6		
Всего за день:			19.35	16.77	98.36	584.6		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	187,77	187,24	884,89	5402,38
Среднее значение за период	18,7	18,7	88,48	540,2
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	102,1	105,6	109,3	106,8

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет ЗАВТРАК	536,2