

УТВЕРЖДАЮ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ

РУБЛЕВА А.Н.



СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР

БОРИСОВА Я.А.



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ во вторую смену 1-4 КЛАССОВ ,

ОТНЕСЕННЫХ К ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ

МБОУ "САКСАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА

В.К. ГАЙНУТДИНОВА "

(уплотненный полдник)

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 7-11 лет

1 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 1	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	7170	2011
	КОТЛЕТЫ БИТОЧКИ ШНИЦЕЛИ	90	12,1	13,5	12,5	218,3	268	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	150	5,6	4,2	36,0	204,3	203	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	20,2	92,0	389	2011
	ХЛЕБ РУКАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	30,9	к/к	2023
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	к/к	2023
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
ИТОГО за прием пищи:		550	22,63	18,4	94,9	639,9		
ИТОГО за день:			22,63	18,4	94,9	639,9		

2 день

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 1									
ДЕНЬ 2									
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ		80	0,64	0,08	1,36	8,0	70/71	2017
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		116	10,78	19,20	10,04	264,0	210	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ		200/10	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ		50	4,00	1,40	23,9	114,1	545	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,04	0,32	19,68	83,60	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	2,00	0,38	10,00	51,5	574	2021
ИТОГО за прием пищи:			521	20,66	21,48	74,28	559,2		
ИТОГО за день:				20,66	21,48	74,28	559,2		

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	0,5	3,0	1,5	37,0	21	2011
		120	9,9	9,66	14,11	183,0	239	2011
		150	3,36	7,36	28,0	192,0	128	2011
		200	1,0	0,2	20,2	92,0	389	2011
		40	3,06	0,26	20,1	94,6	к/к	2021
		20	1,1	0,2	9,9	30,9	к/к	2021
		590	18,92	20,68	93,81	629,5		
		18,92	20,68	93,81	629,5			
		18,92	20,68	93,81	629,5			
		ИТОГО за прием пищи:						
ИТОГО за день:								

4 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								
УЛЮТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЙОГУРТОМ	135/50	18,2	16,15	39,02	353,5	223	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	62,7	573	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2017
		525	21,08	16,89	72,88	501,2		
ИТОГО за прием пищи:			21,08	16,89	72,88	501,2		
ИТОГО за День:			21,08	16,89	72,88	501,2		

5 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	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,79	1,94	3,88	36,24	45	2011
		КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	12,08	13,8	12,9	254,25	268	2011
		КАША ВЯЗАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧЕВОЙ	150	4,6	4,9	20,3	142,7	303,1	2011
		СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1,0	0	20,2	84,8	389	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	к/к	2021
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2021
			560	22,47	21,14	87,18	658,5		
				22,47	21,14	87,18	658,5		
				22,47	21,14	87,18	658,5		
				22,47	21,14	87,18	658,5		
ИТОГО за прием пищи:									
ИТОГО за день:									

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1								
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	70171	2011
	КОТЛЕТЫ БИТОЧКИ ШНИЦЕЛИ	90	12,1	13,5	12,5	218,3	268	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,6	4,9	20,3	142,7	303	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	20,2	92,0	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,13	0,2	9,9	46,4	к/к	2023
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	к/к	2023
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
ИТОГО за прием пищи:		650	22,03	19,5	89,0	625,3		
ИТОГО за день:			22,03	19,5	89,0	625,3		

7 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 2								
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	80	0,6	0,1	1,4	10,4	70/71	2017
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/15/5	9,0	8,5	36,0	257,3	204	2017
	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	574	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,00	20,4	84,8	389	2017
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2017
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3,0	3,92	33,76	186,0	K/K	2011
ИТОГО за прием пищи:		610	15,7	13,62	111,06	637,3		
ИТОГО за день:			15,7	13,62	111,06	637,3		

8 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 3	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	80	0,87	3,87	10,96	83,12	53	2017
		ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	2,72	7,76	3,81	159,0	261332	2017
		КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,06	4,8	20,40	137,3	312	2017
		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,8	5,0	8,0	100,0	386	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,0	0,38	10,0	51,5	574	2021
			600	17,87	22,17	75,31	626,22		
ИТОГО за прием пищи:									
ИТОГО за день:				17,87	22,17	75,31	626,22		

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 4	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	80	0,64	0,08	1,36	8,0	70/71	2017
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	11,28	11,84	13,9	202,0	290/331	2017
	КАША ВЯЗАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,58	5,0	20,5	145,5	303	2017
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,2	0,02	26,4	106,0	480	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,0	0,38	10,0	51,5	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,0	338	2017
		700	22,52	18,08	104,1	655,3		
	ИТОГО за прием пищи:							
	ИТОГО за день:		22,52	18,08	104,1	655,3		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5								
УЛУЧШЕННЫЙ ПОЛДНИК	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	80	1,06	4,8	5,2	69,46	55	2017
	МЯСО ДУХОВОЕ (РАГУ ИЗ МЯСА)	240	16,0	21,2	23,6	378,4	258	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	210	0,20	0,10	9,3	38,0	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,30	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,0	0,38	10,0	51,50	574	2021
ИТОГО за прием пищи:		600	22,68	26,84	70,24	632,66		
ИТОГО за день:			22,68	26,84	70,24	632,66		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	223,5	228,3	844,6	6227,0
Среднее значение за период	22,4	22,8	84,5	622,7
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,4	33,0	52,6	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет ЗАВТРАК	552