



УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель
Рублева
А.Н. Рублева



СОГЛАСОВАНО

Борисова
Я.А. Борисова

**ПРИМЕРНОЕ 2 - Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ, ОТНЕСЕННЫХ К ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ,
МБОУ «САКСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 1
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.К.ГАЙНУТДИНОВА »**

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 7-11 лет

1 день

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-----------------------------|---------------------------------------|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| НЕДЕЛЯ 1 | | | | | | | | |
| ДЕНЬ 1 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ | 210 | 5.9 | 9.9 | 42.2 | 281.8 | 174 | 2011 |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3.5 | 4.4 | 0.0 | 54.6 | 15 | 2011 |
| | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 40 | 2.4 | 7.5 | 15.2 | 137.1 | 1 | 2011 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3.8 | 3.0 | 24.5 | 141.1 | 382 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71.0 | к/к | 2021 |
| | ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 338 | 2011 |
| ИТОГО за прием пищи: | | 595 | 18.3 | 25.4 | 106.8 | 732.6 | | |
| ИТОГО за день: | | | 18.3 | 25.4 | 106.8 | 732.6 | | |

2 день

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-----------------------------|-------------------------------------|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| НЕДЕЛЯ 1 | | | | | | | | |
| ДЕНЬ 2 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 60 | 1.1 | 8.0 | 44.8 | 95.5 | к/к | 2021 |
| | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ | 90 | 9.7 | 14.9 | 11.3 | 220.3 | 294 | 2011 |
| | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "АРТЕК" | 150 | 4.0 | 4.1 | 24.3 | 150.2 | 303.3 | 2011 |
| | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 4.9 | 4.5 | 0.3 | 60.9 | 209 | 2011 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180 | 0.2 | 0.0 | 6.5 | 27.5 | 377 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71.0 | к/к | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2.2 | 0.4 | 19.8 | 92.8 | к/к | 2021 |
| ИТОГО за прием пищи: | | 590 | 24.4 | 32.1 | 122.1 | 718.2 | | |
| ИТОГО за день: | | | 24.4 | 32.1 | 122.1 | 718.2 | | |

3 день

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-----------------------------|-----------------------------------|------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| НЕДЕЛЯ 1 | | | | | | | | |
| ДЕНЬ 3 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 60 | 0.5 | 3.0 | 1.5 | 37.0 | 21 | 2011 |
| | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ | 90 | 7.0 | 7.1 | 10.0 | 135.5 | 239 | 2011 |
| | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С М/С | 150/5 | 3.3 | 7.8 | 22.3 | 172.1 | 128 | 2011 |
| | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 1.0 | 0.2 | 20.2 | 92.0 | 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 |
| ИТОГО за прием пищи: | | 565 | 15.8 | 18.6 | 83.9 | 577.2 | | |
| ИТОГО за день: | | | 15.8 | 18.6 | 83.9 | 577.2 | | |

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 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 125/50 | 25.9 | 19.3 | 48.5 | 475.0 | 223 | 2011 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3.3 | 2.4 | 14.1 | 91.9 | 379 | 2011 |
| | ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 338 | 2011 |
| ИТОГО за прием пищи: | | 475 | 29.6 | 22.1 | 72.4 | 613.9 | | |
| ИТОГО за день: | | | 29.6 | 22.1 | 72.4 | 613.9 | | |

5 день

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-----------------------------|------------------------------------|------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| НЕДЕЛЯ 1 | | | | | | | | |
| ДЕНЬ 5 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.4 | 71 | 2011 |
| | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ | 90 | 9.1 | 10.5 | 10.8 | 177.6 | 268 | 2011 |
| | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ | 150 | 4.6 | 4.9 | 20.3 | 142.7 | 303.1 | 2011 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0.1 | 0.0 | 7.0 | 28.3 | 376 | 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 |
| ИТОГО за прием пищи: | | 560 | 18.3 | 16.0 | 69.5 | 497.6 | | |
| ИТОГО за день: | | | 18.3 | 16.0 | 69.5 | 497.6 | | |

6 день

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-----------------------------|---------------------------------------|------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| НЕДЕЛЯ 2 | | | | | | | | |
| ДЕНЬ 1 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ "ГЕРКУЛЕС" С М/С | 200/10 | 8.1 | 12.1 | 37.0 | 290.0 | 173 | 2011 |
| | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 40 | 2.4 | 7.5 | 15.2 | 137.1 | 1 | 2011 |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3.5 | 4.4 | 0.0 | 54.6 | 15 | 2011 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3.8 | 3.0 | 24.5 | 141.1 | 382 | 2011 |
| | ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 338 | 2011 |
| ИТОГО за прием пищи: | | 565 | 18.2 | 27.4 | 86.5 | 669.8 | | |
| ИТОГО за день: | | | 18.2 | 27.4 | 86.5 | 669.8 | | |

7 день

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-----------------------------|--------------------------------------|------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| НЕДЕЛЯ 2 | | | | | | | | |
| ДЕНЬ 2 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 60 | 1.0 | 2.4 | 4.9 | 46.2 | 53 | 2011 |
| | ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ | 100 | 13.5 | 9.7 | 9.7 | 187.5 | 261 | 2011 |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 150/5 | 5.4 | 4.2 | 34.3 | 194.1 | 203 | 2011 |
| | КЕФИР, РЯЖЕНКА, ИЛИ ПРОСТОКВАША | 180 | 5.2 | 4.5 | 7.2 | 95.4 | 386 | 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 |
| ИТОГО за прием пищи: | | 555 | 29.1 | 21.3 | 86.0 | 663.8 | | |
| ИТОГО за день: | | | 29.1 | 21.3 | 86.0 | 663.8 | | |

8 день

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-----------------------------|----------------------------------|------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| НЕДЕЛЯ 2 | | | | | | | | |
| ДЕНЬ 3 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.4 | 71 | 2011 |
| | ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ | 100 | 13.7 | 14.8 | 3.5 | 208.8 | 290 | 2011 |
| | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ | 150 | 4.6 | 4.9 | 20.3 | 142.7 | 303.1 | 2011 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ | 200 | 0.1 | 0.1 | 15.5 | 63.6 | 350 | 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 |
| | ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 338 | 2011 |
| ИТОГО за прием пищи: | | 670 | 23.3 | 20.8 | 80.5 | 611.1 | | |
| ИТОГО за день: | | | 23.3 | 20.8 | 80.5 | 611.1 | | |

9 день

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-----------------------------|--|------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| НЕДЕЛЯ 2 | | | | | | | | |
| ДЕНЬ 4 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 125/50 | 25.9 | 19.3 | 48.5 | 475.0 | 223 | 2011 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3.3 | 2.4 | 14.1 | 91.9 | 379 | 2011 |
| | | | | | | | | |
| ИТОГО за прием пищи: | | 375 | 29.2 | 21.7 | 62.6 | 566.9 | | |
| ИТОГО за день: | | | 29.2 | 21.7 | 62.6 | 566.9 | | |

10 день

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-----------------------------|-------------------------------------|------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| НЕДЕЛЯ 1 | | | | | | | | |
| ДЕНЬ 5 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ | 60 | 0.8 | 3.6 | 3.9 | 52.1 | 55 | 2011 |
| | БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ | 90 | 9.1 | 11.0 | 11.2 | 182.8 | 268 | 2011 |
| | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С М/С | 150/5 | 3.3 | 7.8 | 22.3 | 172.1 | 128 | 2011 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0.1 | 0.0 | 7.0 | 28.3 | 376 | 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 |
| ИТОГО за прием пищи: | | 565 | 17.3 | 22.9 | 74.3 | 575.9 | | |
| ИТОГО за день: | | | 17.3 | 22.9 | 74.3 | 575.9 | | |

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 |