



УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель
Рублева А.Н.
А.Н. Рублева



СОГЛАСОВАНО

Я.А. 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 ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : от 7 до 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								
ОБЕД	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	8.0	44.8	95.5	к/к	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2.3	2.2	16.2	94.1	103	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	15.0	17.8	26.9	327.7	291	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.6	к/к	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	к/к	2021
ИТОГО за прием пищи:		670	23.4	28.7	138.0	749.9		
ИТОГО за день:			23.4	28.7	138.0	749.9		

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								
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	71	2011
	БОРЩ	200	1.3	3.9	7.7	72.0	81	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	9.3	13.0	12.1	208.0	280	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4.6	4.9	20.3	142.7	303.1	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.8	132.5	388	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.6	к/к	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	к/к	2021
ИТОГО за прием пищи:		785	21.2	22.7	105.3	727.9		
ИТОГО за день:			21.2	22.7	105.3	727.9		

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								
ОБЕД	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.9	6.1	4.4	76.0	67	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.9	4.1	13.2	97.8	96	2011
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13.7	14.8	3.5	208.8	290	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5.4	4.2	34.3	194.1	203	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.1	111.1	342	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.6	к/к	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	к/к	2021
ИТОГО за прием пищи:		770	26.1	29.9	112.4	828.4		
ИТОГО за день:			26.1	29.9	112.4	828.4		

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4								
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	0.8	3.6	3.9	52.1	55	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	4.6	4.4	15.2	117.8	102	2011
	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	175	14.4	16.7	15.9	273.3	289	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.6	к/к	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	к/к	2021
ИТОГО за прием пищи:		695	24.8	25.4	85.1	675.8		
ИТОГО за день:			24.8	25.4	85.1	675.8		

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								
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0.5	3.0	1.5	37.0	21	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.4	4.0	9.9	81.6	82	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	90	7.1	2.6	7.3	84.9	240	2011
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3.8	5.3	38.9	218.0	304	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	18.4	76.3	342	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.6	к/к	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	к/к	2021
ИТОГО за прием пищи:		760	17.0	15.6	105.9	638.4		
ИТОГО за день:			17.0	15.6	105.9	638.4		

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								
ОБЕД	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (ИЛИ №45)	60	1.6	4.3	2.1	54.6	43	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	200	1.7	2.1	13.7	81.1	101	2011
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13.7	14.8	3.5	208.8	290	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5.4	5.9	24.4	171.6	303	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.6	к/к	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	к/к	2021
ИТОГО за прием пищи:		800	27.4	27.8	93.8	748.7		
ИТОГО за день:			27.4	27.8	93.8	748.7		

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								
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	71	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.4	4.0	9.9	81.6	82	2011
	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	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.4	0.0	18.2	76.2	349	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.6	к/к	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	к/к	2021
ИТОГО за прием пищи:		760	20.0	23.6	95.1	677.3		
ИТОГО за день:			20.0	23.6	95.1	677.3		

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								
ОБЕД	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.9	6.1	4.4	76.0	67	2011
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1.4	4.0	7.2	71.3	88	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	15.0	17.8	26.9	327.7	291	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.8	132.5	388	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.6	к/к	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	к/к	2021
ИТОГО за прием пищи:		670	22.0	28.7	97.2	748.1		
ИТОГО за день:			22.0	28.7	97.2	748.1		

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								
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	0.8	3.6	3.9	52.1	55	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	4.6	4.4	15.2	117.8	102	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	9.3	13.0	12.1	208.0	280	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	150	4.0	4.1	24.3	150.2	303.3	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:	Итого за прием пищи:	775	23.7	25.8	105.6	760.7		
ИТОГО за день:	Всего за день:		23.7	25.8	105.6	760.7		

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2								
ДЕНЬ 5								
ОБЕД	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	8.0	44.8	95.5	к/к	2021
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1.5	4.1	8.8	77.4	99	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	90	9.2	11.3	10.6	180.2	294	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5.7	4.2	36.0	202.2	203	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	18.4	76.3	342	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.6	к/к	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	к/к	2021
ИТОГО за прием пищи:		760	21.7	28.3	148.5	772.2		
ИТОГО за день:			21.7	28.3	148.5	772.2		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	227,3	256,5	1086,9	7327,4
Среднее значение за период	22.7	25.7	108.7	732.7
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.3	31.4	56.3	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
7-11 лет ОБЕД	745