

« УТВЕРЖДАЮ »

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ

РУБЛЕВА А.Н.



« СОГЛАСОВАНО »

ДИРЕКТОР

БОРИСОВА Я.А.



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ ) МЕНЮ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ ,

ОТНЕСЕННЫХ К ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ

МБОУ "САКСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА

В.К. ГАЙНУТДИНОВА "

(ОБЕД)

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 7-11 лет

1 День

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	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,79	1,96	3,38	36,24	45	2011	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,3	2,2	16,2	94,1	103	2011	
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,7	14,8	3,5	208,8	290	2011	
	КАША вязкая из крупы пшеничной	150	4,22	5,06	24,18	159,1	303	2011	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,6	24,7	116	к/к	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,26	20,13	94,66	к/к	2011	
	ПЛОДЫ или ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	19,6	94	338	2011	
	<b>Итого за прием пищи :</b>		1000	28,66	25,88	131,89	894,9		

## 2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>								
<b>ДЕНЬ 2</b>								
Завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬИМИ	60	0,8	3,6	3,9	52,1	55	2011
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ	200	1,4	4	9,9	81,6	82	2011
	ПЛОВ	200	16,94	10,46	44,66	381,7	265	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0	18,2	76,2	349	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к	2011
<b>Итого за прием пищи :</b>		730	24,34	18,56	111,56	755,9		

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>								
<b>ДЕНЬ 3</b>								
Завтрак	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,9	6,1	4,4	76	67	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,9	4,1	13,2	97,8	96	2011
	ГУЛЯШ	100	14,8	17,1	3	225,2	260	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ							
	ОТВАРНЫЕ 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	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011	
<b>Итого за прием пищи :</b>		770	27,2	32,2	111,9	844,8		

## 4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>									
<b>ДЕНЬ 4</b>									
<b>Завтрак</b>	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	71\70	2011	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011	
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	9,3	13	12,1	208	280	2011	
	КАША вязкая из крупы ПШЕНИЧНОЙ	150	4	4,1	24,3	150,2	303	2011	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,6	24,7	116	к/к	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011	
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	25	0,19	0	19,94	81,5	к/к	2011	
	<b>Итого за прием пищи :</b>		820	24,69	22,6	133,04	844,9		

## 5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г				Углеводы, г
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>								
<b>ДЕНЬ 5</b>								
<b>Завтрак</b>	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	3	1,5	37	21	2011
	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	71\70	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	4	9,9	81,6	82	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	120	9,47	3,47	9,7	113,2	240	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,8	5,3	38,9	218	304	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,7	0,02	15	60	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
	<b>Итого за прием пищи :</b>		890	20,27	16,69	114,7	697,4	

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>								
<b>ДЕНЬ 6</b>								
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1,1	8	44,8	95,5	к/к	2011
	КОНСЕРВИРОВАННАЯ							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	200	2,3	2,2	16,2	94,1	103	2011
	МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	16,94	10,46	35,73	305,36	291	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ							
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ЯГОДНЫЕ	50	2,8	0,6	24,7	116	к/к	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ							
<b>Итого за прием пищи :</b>		850	27,64	22,06	171,53	844,66		

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>								
<b>ДЕНЬ 7</b>								
Завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬИМИ	60	0,8	3,6	3,9	52,1	55	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	4	9,9	81,6	82	2011
	КОТЛЕТА ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100	12,5	10,5	5,2	84	308	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	150	4	4,1	24,3	150,2	303	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0	18,2	76,2	349	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
<b>Итого за прием пищи :</b>		770	23,1	22,7	91,4	584,7		



## 8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>								
<b>ДЕНЬ 8</b>								
Завтрак	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,9	6,1	4,4	76	67	2011
	РАССОЛЬНИК	200	1,9	4,1	13,2	97,8	96	2011
	БИТОЧКИ	90	12,08	12,07	13,5	218,7	339	2021
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,6	4,9	20,3	142,7	303	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
<b>Итого за прием пищи :</b>		790	24,48	27,87	101,5	767,8		

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюдо	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Сборник рецептур		
			Белки, г	Жиры, г				Углеводы , г	
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>									
<b>ДЕНЬ 9</b>									
Завтрак	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,79	1,96	3,38	36,24	45	2011	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011	
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	9,3	13	12,1	208	280	2011	
	КАША вязкая из крупы пшённой	150	4,22	5,06	24,18	159,1	303	2011	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011	
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011	
	<b>Итого за прием пищи :</b>		<b>875</b>	<b>24,31</b>	<b>25,52</b>	<b>114,76</b>	<b>800,74</b>		

## 10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>								
<b>ДЕНЬ 10</b>								
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	71\70	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ИЗ КРУПЫ	200	1,7	2,1	13,7	81,1	101	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	9,7	14,9	11,3	220,3	294	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,4	4,2	34,3	194,1	203	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	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	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	25	0,19	0	19,94	81,5	к/к	2011
	<b>Итого за прием пищи :</b>		885	22,09	22,4	147,54	884,1	

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	246,78	236,48	1229,82	7919,9
Среднее значение за период	24,678	23,648	122,982	791,99

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
7-11 лет	838
Среднее значение за период	838