

«УТВЕРЖДАЮ»

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ



РУБЛЕВА А.Н.

«СОГЛАСОВАНО»

ДИРЕКТОР



БОРИСОВА Я.А.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

МБОУ «САКСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА

В.К. ГАЙНУТДИНОВА "

(ЗАВТРАК)

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
1 день									
НЕДЕЛЯ 1									
ЗАВТРАК									
ДЕНЬ 1									
	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ	220	6,09	10,88	47,99	315	177	2017	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	6,43	0	54	15	2017	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66	14	2017	
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	104	462	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021	
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017	
Итого за прием пищи:		615	18,77	28,6	103,86	732,8			
Итого за День:		615	18,77	28,6	103,86	732,8			

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1								
ДЕНЬ 2								
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО	60	0,64	0,08	1,36	8	70\71	2017
	СЕЗОНУ							
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	116	10,78	19,2	10,04	264	210	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	СДОВОБЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50	4	1,4	23,9	114,1	545	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	83,6	573	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021	
Итого за прием пищи:		501	20,66	21,48	74,28	559,2		
Итого за День:		501	20,66	21,48	74,28	559,2		

3 День

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1								
ЗАВТРАК								
	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,68	4,04	2,06	47,3	21	2017
	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	80	0,64	0,08	1,36	8	70\71	2017
	ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ	120	9,9	9,66	14,11	183	239	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,06	4,8	20,4	137,3	312	2017
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
Итого за прием пищи:		600	20,06	19,24	89,11	599,2		
Итого за День:		600	20,06	19,24	89,11	599,2		

ДЕНЬ 3

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								
ЗАВТРАК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЙОГУРТОМ	135/50	24,8	17	24,5	354,9	223	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	62,7	573	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	210	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
Итого за прием пищи:		525	27,68	17,74	58,36	502,6		
Итого за День:		525	27,68	17,74	58,36	502,6		

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	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	1,28	4,8	6,56	75,2	9	2021
	ИЛИ САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,05	2,6	5,02	48,32	45	2017
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	12,08	12,07	13,5	218,7	339	2021
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,58	5	20,5	145,5	303	2017
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	83,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
Итого за прием пищи:		565	23,98	22,57	90,64	659,3		
Итого за день:		565	23,98	22,57	90,64	659,3		

6 День

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
НЕДЕЛЯ 2									
ДЕНЬ 6									
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С М/С	220	6,09	10,88	47,99	315	177	2017	
	или КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧ. ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С М/С	210	6,11	10,72	32,38	251	181	2017	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021	
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2,4	4,5	28,5	161,7	2	2021	
	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ НА МОЛОКЕ	200	2,8	2,5	13,6	88	379	2017	
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66	14	2017	
Итого за прием пищи:		610	13,77	25,91	110,02	729,2			
Итого за день:		610	13,77	25,91	110,02	729,2			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	7 день				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			пищевые вещества						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
НЕДЕЛЯ 2									
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,6	0,1	1,4	10,4	70/71	2017	
ЗАВТРАК	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/15/5	9	8,5	36	257,3	204	2017	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	574	2021	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2017	
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017	
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3	3,92	33,76	186	К/К	2011	
Итого за прием пищи:		590	15,7	13,62	111,06	637,3			
Итого за День:		590	15,7	13,62	111,06	637,3			

8 День

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2								
ДЕНЬ 8								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	60	0,87	3,87	10,96	83,12	53	2017
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	2,72	7,76	3,81	159	261\332	2017
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,06	4,8	20,4	137,3	312	2017
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,8	5	8	100	386	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ	45 25	3,42 2	0,36 0,38	22,14 10	95,3 51,5	573 574	2021 2021
Итого за прием пищи:		580	17,87	22,17	75,31	626,22		
Итого за День:		580	17,87	22,17	75,31	626,22		

9 День

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2								
ДЕНЬ 9								
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,64	0,08	1,36	8	70/71	2017
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	11,28	11,84	13,9	202	290/331	2017
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,58	5	20,5	145,5	303	2017
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,2	0,02	26,4	106	480	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
Итого за прием пищи:		680	22,52	18,08	104,1	655,3		
Итого за День:		680	22,52	18,08	104,1	655,3		

10 День

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2								
ДЕНЬ 10								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60	1,06	4,8	5,2	69,46	55	2017
	ИЛИ ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,64	0,08	1,36	8	70/71	2017
	МЯСО ДУХОВОЕ (РАГУ ИЗ МЯСА)	240	16	21,2	23,6	378,4	258	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	210	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021	
Итого за прием пищи:		580	22,68	26,84	70,24	632,66		
Итого за день:		580	22,68	26,84	70,24	632,66		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	203,69	216,25	886,98	6333,78
Среднее значение за период	20,369	21,625	88,698	633,378
содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности				

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст Детей	Завтрак
7-11 лет	5231