

УТВЕРЖДАЮ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ



РУБЛЕВА А.Н.



СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР

СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1
ИМ. ГЕРОЯ
СОВЕТСКОГО СОЮЗА
В.К. ГАЙНУТДИНОВА


БОРИСОВА Я.А.



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ во вторую смену 1-4 КЛАССОВ,

ОТНЕСЕННЫХ К ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ

МБОУ "САКСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА

В.К. ГАЙНУТДИНОВА "

(уплотненный полдник)

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 7-11 лет

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
НЕДЕЛЯ 1									
ПОЛДНИК									
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	71\70	2011	
	КОТЛЕТЫ БИТОЧКИ ШНИЦЕЛИ	90	12,1	13,5	12,5	218,3.	268	2011	
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,58	5	20,5	145,5	303	2017	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	30,9	к/к	2023	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	к\4	2023	
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011	
Итого за прием пищи:		650	21,98	19,6	89,2	394,3			
Итого за день:		650	21,98	19,6	89,2	394,3			

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									
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,02	6	70\71	2017	
	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	
	СДОБЫЕ 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:		521	20,5	21,46	73,94	557,2			
Итого за День:		521	20,5	21,46	73,94	557,2			

3 День

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур Б1	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 3								
НЕДЕЛЯ 1								
ПОЛДНИК	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,51	3,03	1,545	35,475	21	2017
	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,02	6	70\71	2017
	ТЕФТЕЛИ 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	19,89	18,23	88,595	587,375		
Итого за День:		600	19,89	18,23	88,595	587,375		

4 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 4								
ПОЛДНИК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	135/50	27,04	20,46	51,8	499,5	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	29,92	21,2	85,66	647,2		
Итого за день:		525	29,92	21,2	85,66	647,2		

5 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 5								
ПОЛДНИК	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ или САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,6	4,92	56,4	9	2021
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	60	0,79	1,95	3,765	36,24	45	2017
	КАША ВЯЗАКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	90	12,08	12,07	13,5	218,7	339	2021
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	150	4,58	5	20,5	145,5	303	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	1	0	20,4	84,8	389	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,04	0,32	19,68	83,6	573	2021
Итого за прием пищи:		25	2	0,38	10	51,5	574	2021
Итого за день:		565	23,66	21,37	89,00	640,50		
		565	23,66	21,37	89,00	640,50		

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									
ПОЛДНИК									
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	70\71	2011	
	КОТЛЕТЫ БИТОЧКИ ШНИЦЕЛИ	90	12,1	13,5	12,5	218,3	268	2011	
	КАША ВЯЗАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	150	4	4,1	24,3	150,2	303	2011	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	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	338	2011	
Итого за прием пищи:		560	9,33	5,20	80,50	414,50			
Итого за день:		560	9,33	5,20	80,50	414,50			

ДЕНЬ 6

7 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 7									
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,45	0,075	1,05	7,8	70/71	2017	
ПОЛДНИК	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:		610	15,55	13,60	110,71	634,70			
Итого за день:		610	15,55	13,60	110,71	634,70			

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								
ПОЛДНИК	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	60	0,6525	2,9025	8,22	62,34	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	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	17,65	21,20	72,57	605,44		
Итого за день:		580	17,65	21,20	72,57	605,44		

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								
ПОЛДНИК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,02	6	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	22,36	18,06	103,76	653,3		
Итого за день:		680	22,36	18,06	103,76	653,3		

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									
ПОЛДНИК	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬИМИ	60	0,795	3,6	3,9	52,095	55	2017	
	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,02	6	70/71	2017	
	МЯСО ДУХОВОЕ (ПАГУ 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	22,42	25,64	68,94	615,30			
Итого за день:		580	22,42	25,64	68,94	615,30			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	203,26	185,56	862,88	5749,81
Среднее значение за период	20,33	18,56	86,29	574,98
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	5221