

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Думовник О.Г.



11.03.2024г.

СОГЛАСОВАНО

Директор

А.И. Ярцев



11.03.2024г.

Основное (организованное) меню

для обучающихся 1-4 классов ,

МБОУ «Ильинская средняя школа имени Маслова И.В.»

(Завтрак)

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 7-11 лет

1 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая ценность , ккал	№ рецепту ры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
неделя 1, день 1								
ЗАВТРАК	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ РИСОВОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	220	6,09	10,88	47,99	315	177	2017
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3	3,92	33,76	186	К/К	2011
	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
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66	14	2017
Итого за прием пищи :		640	18,29	26,09	137,62	864,8		
Итого за День :			18,29	26,09	137,62	864,8		

2 День

2 день		наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
неделя 1, день 2									
ЗАВТРАК	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1,44	10,66	59,74	76,4	к/к	2011	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ 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	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2011	
	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	
	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,08	4,6	0,28	63	209	2011	
		655	22,04	25,22	158,06	675,6			
итого за прием пищи :			22,04	25,22	158,06	675,6			
итого за день :									

3 День

3 день									
прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
неделя 1, день 3									
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	80	0,68	4,04	2,06	47,3	21	2017	
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ	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	
по прием пищи :		620	20,06	19,24	89,11	599,2			
по за день :			20,06	19,24	89,11	599,2			

4 День

4 День									
прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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	
		525	27,68	17,74	58,36	502,6			
по прием пищи :			27,68	17,74	58,36	502,6			
по за День :									

5 День

прием пищи	5 день наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
неделя 1, день 5								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ ИЛИ САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	80	1,28	4,8	6,56	75,2	9	2021
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	80	1,05	2,6	5,02	48,32	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
		25	2	0,38	10	51,5	574	2021
Итого за прием пищи :		585	23,98	22,57	90,64	659,3		
Итого за день :			23,98	22,57	90,64	659,3		

6 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
неделя 2, день 1								
ЗАВТРАК	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ С М/С	220	6,09	10,88	47,99	315	177	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
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ :		600	13,69	18,66	109,89	663,2		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :			13,69	18,66	109,89	663,2		

7 день									
прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
неделя 2, День 2									
ЗАВТРАК	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1,44	10,66	59,74	76,4	к/к	2011	
	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	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2011	
	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	
	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,08	4,6	0,28	63	209	2011	
до приема пищи :		655	22,04	25,22	158,06	675,6			
по за день :			22,04	25,22	158,06	675,6			

8 день

8 день		наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г			
неделя 2, день 3									
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	80	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	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021	
		600	17,87	22,17	75,31	626,22			
ито за прием пищи :			17,87	22,17	75,31	626,22			
ито за день :									

9 День

5 День									
прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
неделя 2, день 4									
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	80	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	
		700	22,52	18,08	104,1	655,3			
до прием пищи :			22,52	18,08	104,1	655,3			
до за день :									

10 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
неделя 2, день 5								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ	80	1,06	4,8	5,2	69,46	55	2017
	СОЛЕНЬИМИ							
	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
ито за прием пищи :		600	22,68	26,84	70,24	632,66		
ито за день :			22,68	26,84	70,24	632,66		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			энергети
	белки, г	жиру, г.	углевод ы, г	ческая ценность , ккал
Итого за весь период	210,85	221,83	1051,39	6554,48
Среднее значение за период	21,085	22,183	105,139	655,448
содержание белков , жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	3,22	3,38	16,04	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

возраст детей	завтрак
7-11 лет ЗАВТРАК	6180



Духовник О.Г.

Прошито и пронумеровано
22 листов