

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Духовник О.Г.

Духовник О.Г.

11.03.2024г



СОГЛАСОВАНО

Директор

А.И. Ярцев

11.03.2024г



Основное (организованное) меню

для обучающихся 1-4 классов , отнесенных к льготной категории

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

(обед)

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 7-11 лет

1 День

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая ценность	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
неделя 1, день 1								
ОБЕД	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	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 ПШЕННАЯ	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	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,26	20,13	94,66	к/к	2021
Итого за прием пищи :		800	27,86	25,08	112,29	800,9		
Итого за День :			27,86	25,08	112,29	800,9		

2 день

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая ценность	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
неделя 1, день 2								
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	71\70	2011
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ	200	1,4	4	9,9	81,6	82	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	8,32	6,02	10	208	280	2011
	КАША ВЯЗАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,6	4,9	20,3	142,7	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	40	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к	2011
итого за прием пищи :		785	20,02	15,52	94,8	681,2		
итого за день :			20,02	15,52	94,8	681,2		

3 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая ценность	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
неделя 1, день 3								
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ	60	0,8	3,6	3,9	52,1	55	2011
	СОЛЕНЬИМИ							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ							
	ГОРОХОВЫЙ	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011
	РАГУ ИЗ МЯСА	175	11,68	30,06	17,2	378	263	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
Итого за прием пищи :		715	23,18	39,06	96,3	826,9		
Итого за День :			23,18	39,06	96,3	826,9		

4 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая ценность	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
неделя 1, день 4								
ОБЕД	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,9	6,1	4,4	76	67	2011
	РАССОЛЫНИК 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
	КОМПЛОТ 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
Итого за прием пищи :		770	27,2	32,2	111,9	844,8		
Итого за День :			27,2	32,2	111,9	844,8		

5 День

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая ценность	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г			
неделя 1, день 5								
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	3	1,5	37	21	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	4	9,9	81,6	82	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	90	7,1	2,6	7,3	84,9	240	2011
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,8	5,3	38,9	218	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	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
итого за прием пищи :		760	17	15,6	105,9	638,4		
итого за день :			17	15,6	105,9	638,4		

6 день

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая ценность	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
неделя 2, день 1								
ОБЕД	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1,1	8	44,8	95,5	к/к	2021
	КОНСЕРВИРОВАННАЯ							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	200	2,3	2,2	16,2	94,1	103	2011
	ИЗДЕЛИЯМИ	200	21,18	13,08	44,66	381,7	291	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И	200	2,8	0,6	24,7	116	к/к	2011
	ЯГОДНЫЕ	50	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ							
Итого за прием пищи :		750	31,48	24,28	170,66	874		
Итого за День :			31,48	24,28	170,66	874		

7 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая ценность	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
неделя 2, День 2								
ОБЕД	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
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	9,7	14,9	11,3	220,3	294	2011
	КАША ВЯЗАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЁННОЙ	150	4,22	6,5	44	159,1	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	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2021
итого за прием пищи :		760	20,22	26	114,8	686,2		
итого за день :			20,22	26	114,8	686,2		

8 день

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая ценность	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
неделя 2, День 3								
ОБЕД	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,9	6,1	4,4	76	67	2011
	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,9	4,1	13,2	97,8	96	2011
	ПЛОВ	200	16,94	10,46	44,66	381,7	265	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2021
Итого за прием пищи :		750	23,81	21,18	107,16	756,1		
Итого за День :			23,81	21,18	107,16	756,1		

9 День

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая ценность	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
неделя 2, день 4								
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ	60	0,8	3,6	3,9	52,1	55	2011
	СОЛЕННЫМИ							
	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 ВЯЗАКА ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	150	4	4,1	24,3	150,2	303,3	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	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2021
итого за прием пищи :		775	23,7	25,8	105,6	760,7		
итого за День :			23,7	25,8	105,6	760,7		

10 День

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая ценность	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
неделя 2, День 5								
ОБЕД	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1,1	8	44,8	95,5	к/к	2021
	КОНСЕРВИРОВАННАЯ	200	1,7	2,1	13,7	81,1	101	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	90	9,7	14,9	11,3	220,3	294	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ							
	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	к/к	2021
Итого за прием пищи :		760	22,1	29,9	161,1	842,7		
Итого за День :			22,1	29,9	161,1	842,7		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	пищевые вещества			энергетическая ценность , ккал
	белки, г	жиры, г	углеводу , г	
Итого за весь период	236,57	254,62	1180,51	7711,9
Среднее значение за период	23,657	25,462	118,051	771,19

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
7-11 лет ОБЕД	7625

Прошито и пронумеровано
18 листов

Духовник О.Г.

