

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Удаченская школа»



А.Н.Казанков

2023г.

УТВЕРЖДАЮ:



Директор ООО «Феникс»

В.И. Тёмный

2023г.

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (ЗАВТРАК) обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет
(зима-весна)

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1 День 1								
	ЗАВТРАК							
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/5/15	9.1	8.5	36.0	255.2	204	2011
	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	55	2.5	3.8	28.4	157.2	2	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	12.4	49.8	376	2011
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
Итого за прием пищи:		505	12.1	12.7	86.6	509.2		
Всего за день:			12.1	12.7	86.6	509.2		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1 День 2								
ЗАВТРАК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100/30	17.8	12.1	22.8	274.8	223	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/6/6	0.2	0.0	6.2	26.1	377	2011
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.4	0.3	8.0	40.2	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		462	21.3	14.8	61.7	471.5		
Всего за день:			21.3	14.8	61.7	471.5		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод- ы, г			
Неделя 1 День 3 ЗАВТРАК	КАША ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	5.9	10.0	46.3	298.9	177	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.4	0.0	54.6	15	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ ФРУКТОВЫЕ	180	0.9	0.2	18.2	82.8	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.1	12.6	59.2	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	25	1.7	0.3	10.0	50.3	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		455	13.9	15.0	87.1	545.8		
Всего за день:			13.9	15.0	87.1	545.8		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1 День 4		60	0.5	0.1	1.0	7.8	70/71	2011
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	106/10	10.9	19.6	2.2	227.2	210	2011
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	3.0	2.2	24.0	127.9	379	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	25	1.9	0.1	12.6	59.2	СРБ	2020
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.7	0.3	10.0	50.3	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	506	18.4	22.7	59.6	519.4		
Итого за прием пищи:			18.4	22.7	59.6	519.4		
Итого за день:								

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Неделя 1 День 5	ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0.7	3.1	5.6	54.0	45	2011
		КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С М/С	90/5	11.6	12.8	13.3	215.4	234	2011
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С М/СЛ	150/5	3.4	8.3	21.6	174.0	312	2011
		ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.	12.4	49.8	376	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.1	12.6	59.2	СРБ	2020
		ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	25	1.7	0.3	10.0	50.3	СРБ	2020
		Итого за прием пищи:	540	19.4	24.6	75.5	602.7		
		Всего за день:		19.4	24.6	75.5	602.7		
		Итого за прием пищи:							
		Всего за день:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
ПАНТРАК	КАША РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	5.9	10.0	46.3	298.9	177	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	24.0	127.9	379	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.1	12.6	59.2	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	25	1.7	0.3	10.0	50.3	СРБ	2020
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
того за прием пищи:		540	12.9	13.0	102.7	583.3		
того за день:			12.9	13.0	102.7	583.3		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 День 7	АВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.5	0.1	1.0	70/71	2011
		ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	110	9.0	13.5	11.9	278	2011
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛ	150/5	5.6	7.9	35.0	309	2011
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0.2	0.0	6.2	377	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.1	12.6	СРБ	2020
		ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	25	1.7	0.3	10.0	СРБ	2020
			561	18.9	21.9	76.7	584.4	
Итого за прием пищи:			18.9	21.9	76.7	584.4		
	Итого за день:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 День 8	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	70/71	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/СЛ	90/5	15.1	19.7	13.4	291.7	295	2011
	РИС ОТВАРНОЙ С М/СЛ	150/5	3.9	8.8	39.0	250.1	304	2011
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0	27.8	113.7	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.1	12.6	59.2	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	25	1.7	0.3	10.0	50.3	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		540	23.5	29.0	103.8	772.8		
Всего за день:			23.5	29.0	103.8	772.8		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 День 9	ЗАВТРАК	ОЛАДЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	129	12.5	72.5	454.0	401	2011
		КЕФИР МДЖ 2.5%	52	4.5	7.2	95.4	386	2011
		ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
	Итого за прием пищи:	450	18.5	17.4	89.6	596.4		
Всего за день:			18.5	17.4	89.6	596.4		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 День 10	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С М/СЛ	210	6.0	9.8	31.8	239.8	181	2011
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	15	3.5	4.4	0.0	54.6	15	2011
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	СРБ	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/6	0.2	0	6.2	26.1	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.1	12.6	59.2	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	25	1.7	0.3	10.0	50.3	СРБ	2020
		481	14.8	16.6	75.5	513.4		
Итого за прием пищи:			14.8	16.6	75.5	513.4		
Всего за день:			14.8	16.6	75.5	513.4		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ого за весь период	173.76	187.7	818.8	5698.9
едающее значение за период	17.3	18.7	81.8	569.8
содержание белков, жиров, углеводов в ию за период в % от калорийности	13.1	30.2	56.7	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
11 лет ЗАВТРАК	504

Пропишуровано, пронумеровано и скреплено печатью
12 (двенадцать) листов

Директор ООО «Феникс» И.Тёмный

