

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «СШ№2 имени

Героев Евразийского десанта»

Голованов С.А.



«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель

Рублева

Рублева А.Н.

26.01.2024г

Основное (организованное)

меню для одноразового питания (завтрак)

учащихся 1-4 классов в общеобразовательных учреждениях

2024г

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 7-11 лет

1 день

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность, ккал | № рецеп- туры | Сборник рецептур |
|----------------------|---------------------------------------|--------------|------------------|------------|-----------------|--|---------------------|---------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | | | |
| НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ | 220 | 6,09 | 10,88 | 47,99 | 315,0 | 177 | 2017 |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3.48 | 6,43 | 0.0 | 54. | 15 | 2017 |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,0 | 14 | 2017 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,30 | 2,90 | 13,8 | 104,0 | 462 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 2,0 | 0.38 | 10,0 | 51,5 | 574 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 95,3 | 573 | 2021 |
| | ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,4 | 0.40 | 9,80 | 47,00 | 338 | 2017 |
| ИТОГО за прием пищи: | | 615 | 18,77 | 28,6 | 103,86 | 732,8 | | |
| ИТОГО за день: | | | 18,77 | 28,6 | 103,86 | 732,8 | | |

2 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 2 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 80 | 0,64 | 0,08 | 1,36 | 8,0 | 70\71 | 2017 |
| | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 116 | 10,78 | 19,20 | 10,04 | 264,0 | 210 | 2017 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 200/10 | 0,20 | 0.10 | 9,30 | 38,00 | 457 | 2021 |
| | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 50 | 4,00 | 1,40 | 23,9 | 114,1 | 545 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,04 | 0.32 | 19,68 | 83,60 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 2,00 | 0.38 | 10,00 | 51,5 | 574 | 2021 |
| ИТОГО за прием пищи: | | 521 | 20,66 | 21,48 | 74,28 | 559,2 | | |
| ИТОГО за день: | | | 20,66 | 21,48 | 74,28 | 559,2 | | |

3 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 3 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 80 | 0.68 | 4,04 | 2,06 | 47,30 | 21 | 2017 |
| | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ | 120 | 9,9 | 9,66 | 14,11 | 183,0 | 239 | 2011 |
| | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 150 | 3.06 | 4,80 | 20,40 | 137,30 | 312 | 2017 |
| | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 1.0 | 0.0 | 20.4 | 84,8 | 389 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,42 | 0.36 | 22,14 | 95,3 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 2,0 | 0.38 | 10,0 | 51,5 | 574 | 2021 |
| ИТОГО за прием пищи: | | 620 | 20,06 | 19,24 | 89,11 | 600,2 | | |
| ИТОГО за день: | | | 20,06 | 19,24 | 89,11 | 600,2 | | |

4 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 4 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЙОГУРТОМ | 135/50 | 24,8 | 17,0 | 24,5 | 354,9 | 223 | 2017 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 62,7 | 573 | 2011 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 210 | 0,20 | 0,10 | 9,30 | 38,00 | 457 | 2021 |
| | ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 338 | 2017 |
| ИТОГО за прием пищи: | | 525 | 27,68 | 17,74 | 58,56 | 502,6 | | |
| ИТОГО за день: | | | 27,68 | 17,74 | 58,56 | 502,6 | | |

5 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 КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 80 | 1,28 | 4,8 | 6,56 | 75,2 | 9 | 2021 |
| | ИЛИ САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 80 | 1,05 | 2,60 | 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 | 5,0 | 20,5 | 145,5 | 303 | 2017 |
| | СОКИ ФРУКТОВЫЕ | 200 | 1,0 | 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 | 0,38 | 10,0 | 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 блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп- туры | Сборник рецептур | |
|----------------------|--------------------|---------------------------------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------------|---------------------|---------------------|------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | | | | |
| НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1 | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Сыр | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ | 200/10 | 9,04 | 13,44 | 40,16 | 318 | 173 | 2011 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 2,0 | 0,38 | 10,0 | 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 | 88,0 | 379 | 2017 |
| | | ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 338 | 2017 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,0 | 14 | 2017 |
| ИТОГО за прием пищи: | | 610 | 16,72 | 28,47 | 102,19 | 732,2 | | | |
| ИТОГО за день: | | | 16,72 | 28,47 | 102,19 | 732,2 | | | |

7 день

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность, ккал | № рецеп- туры | Сборник рецептур |
|----------------|----------------------------------|--------------|------------------|---------|------------------|--|---------------------|---------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Угледо- ды, г | | | |
| НЕДЕЛЯ 2 | | | | | | | | |
| ДЕНЬ 2 | | | | | | | | |
| | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 80 | 0,6 | 0,1 | 1,4 | 10,4 | 70/71 | 2017 |
| | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 150/15/5 | 9,0 | 8,5 | 36,0 | 257,3 | 204 | 2017 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,7 | 0,7 | 9,7 | 51,8 | 574 | 2021 |
| | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ | 200 | 1,0 | 0,00 | 20,4 | 84,8 | 389 | 2017 |
| | ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 338 | 2017 |
| | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 40 | 3,0 | 3,92 | 33,76 | 186,0 | К/К | 2011 |
| | ИТОГО за прием пищи: | | 610 | 15,7 | 13,62 | 111,06 | 637,3 | |
| ИТОГО за день: | | | 15,7 | 13,62 | 111,06 | 637,3 | | |

8 день

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность, ккал | № рецеп- туры | Сборник рецептур |
|----------------------|---|--------------|------------------|---------|-----------------|--|---------------------|---------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углевod ы, г | | | |
| НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 80 | 0,87 | 3,87 | 10,96 | 83,12 | 53 | 2017 |
| | ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ | 100 | 2,72 | 7,76 | 3,81 | 159,0 | 261\332 | 2017 |
| | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,40 | 137,3 | 312 | 2017 |
| | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК | 200 | 5.8 | 5,0 | 8,0 | 100,0 | 386 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,42 | 0.36 | 22,14 | 95,3 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 2,0 | 0.38 | 10,0 | 51,5 | 574 | 2021 |
| ИТОГО за прием пищи: | | 600 | 17,87 | 22,17 | 75,31 | 626,22 | | |
| ИТОГО за день: | | | 17,87 | 22,17 | 75,31 | 626,22 | | |

9 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 4 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 80 | 0.64 | 0.08 | 1.36 | 8.0 | 70/71 | 2017 |
| | ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ | 100 | 11,28 | 11,84 | 13,9 | 202,0 | 290/331 | 2017 |
| | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ | 150 | 4.58 | 5,0 | 20.5 | 145,5 | 303 | 2017 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0.2 | 0.02 | 26,4 | 106,0 | 480 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,42 | 0.36 | 22,14 | 95,3 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 2,0 | 0.38 | 10,0 | 51,5 | 574 | 2021 |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,0 | 338 | 2017 |
| ИТОГО за прием пищи: | | 700 | 22,52 | 18,08 | 104,1 | 655,3 | | |
| ИТОГО за день: | | | 22,52 | 18,08 | 104,1 | 655,3 | | |

10 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 5 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ | 80 | 1,06 | 4,8 | 5,2 | 69,46 | 55 | 2017 |
| | МЯСО ДУХОВОЕ (РАГУ ИЗ МЯСА) | 240 | 16,0 | 21,2 | 23,6 | 378,4 | 258 | 2017 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 210 | 0.20 | 0.10 | 9,3 | 38,0 | 457 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,42 | 0.36 | 22,14 | 95,30 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 2,0 | 0.38 | 10,0 | 51,50 | 574 | 2021 |
| ИТОГО за прием пищи: | | 600 | 22,68 | 26,84 | 70,24 | 632,66 | | |
| ИТОГО за день: | | | 22,68 | 26,84 | 70,24 | 632,66 | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | |
|-------------------------------------|------------------|---------|-------------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
| Итого за весь период | 223,5 | 228,3 | 844,6 |
| Среднее значение за период | 22.4 | 22.8 | 84.5 |
| Содержание белков, жиров, углеводов | 14.4 | 33.0 | 52.6 |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак |
|------------------|---------|
| 7-11 лет ЗАВТРАК | 539,2 |