

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «НОСИ»



Т.А. Полисан

26.01.2024г



РУБЛЕВА «УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель



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			Энергетическая 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	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
			521	20,66	21,48	74,28	559,2		
		ИТОГО за прием пищи:		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			Энергети- ческая 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				
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ ИЛИ САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ СОКИ ФРУКТОВЫЕ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	1,28	4,8	6,56	75,2	9	2021	
		80	1,05	2,60	5,02	48,32	45	2017	
		90	12,08	12,07	13,5	218,7	339	2021	
		150	4,58	5,0	20,5	145,5	303	2017	
		200	1,0	0	20,4	84,8	389	2017	
		40	3,04	0,32	19,68	83,6	573	2021	
		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			
Завтрак	КАША ВЯЗАКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ ХЛЕБ РЖАНОЙ БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ НА МОЛОКЕ ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	200/10 25 55 200 100 10	9,04 2,0 2,4 2,8 0,4 0,08	13,44 0,38 4,5 2,5 0,4 7,25	40,16 10,0 28,5 13,6 9,8 0,13	318 51,5 161,7 88,0 47,0 66,0	173 574 2 379 338 14	2011 2021 2021 2017 2017 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			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Питание 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
		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			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
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	159,0	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
Итого за прием пищи:	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,0	0,38	10,0	51,5	574	2021
		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			
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 ВЯЗАКАЯ 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				
Завтрак		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	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			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	223,5	228,3	844,6	6227,0
Среднее значение за период	22,4	22,8	84,5	622,7
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,4	33,0	52,6	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет ЗАВТРАК	539,2



Пролито и пронумеровано
11 листов

Рублева А.Н