

«СОГЛАСОВАНО»

Директор «МБОУ Новоозерновская средняя школа»



«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель



Рублева А.Н.

Основное (организованное)

меню для одноклассового питания (завтрак)

Учащихся 1-4 классов в общеобразовательных учреждениях

2024г

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 7-11 лет

1 День

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|----------------------|---------------------------------------|-----------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| ДЕНЬ 1 | | | | | | | | |
| НЕДЕЛЯ 1 | КАША вязкая молочная из риса с маслом | 220 | 6,09 | 10,88 | 47,99 | 315 | 177 | 2017 |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,48 | 6,43 | 0 | 54 | 15 | 2017 |
| | МАСЛО сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 14 | 2017 |
| | 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 |
| Итого за прием пищи: | | 615 | 18,77 | 28,6 | 103,86 | 732,8 | | |
| Итого за День: | | 615 | 18,77 | 28,6 | 103,86 | 732,8 | | |

2 день

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | пищевые вещества | | | | Энергетическ ая ценность, кка л | № рецептур ы | Сборник рецептур |
|----------------------|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------|--|--------------------|---------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| ДЕНЬ 2 | | | | | | | | | |
| НЕДЕЛЯ 1 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 60 | 0,64 | 0,08 | 1,36 | 8 | 70\71 | 2017 | |
| | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 116 | 10,78 | 19,2 | 10,04 | 264 | 210 | 2017 | |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 200/10 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 457 | 2021 | |
| ЗАВТРАК | СДОБЫЕ ИЗДЕЛИЯ | 50 | 4 | 1,4 | 23,9 | 114,1 | 545 | 2021 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 83,6 | 573 | 2021 | |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 2 | 0,38 | 10 | 51,5 | 574 | 2021 | |
| | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | 501 | 20,66 | 21,48 | 74,28 | 559,2 | | | |
| Итого за День: | | 501 | 20,66 | 21,48 | 74,28 | 559,2 | | | |

3 День

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | пищевые вещества | | | | Энергетическ ая ценность, кка л | № рецептур ы | Сборник рецептур |
|----------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------|--|--------------------|---------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| НЕДЕЛЯ 1 | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 60 | 0,68 | 4,04 | 2,06 | 47,3 | 21 | 2017 | |
| | или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 80 | 0,64 | 0,08 | 1,36 | 8 | 70\71 | 2017 | |
| | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ | 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 | |
| Итого за прием пищи: | | 600 | 20,06 | 19,24 | 89,11 | 599,2 | | | |
| Итого за День: | | 600 | 20,06 | 19,24 | 89,11 | 599,2 | | | |

4 День

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | пищевые вещества | | | Энергетическ ая ценность, кка л | № рецептур ы | Сборник рецептур |
|----------------------|------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|--|--------------------|---------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, 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 |
| | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | 525 | 27,68 | 17,74 | 58,36 | 502,6 | | |
| Итого за День: | | 525 | 27,68 | 17,74 | 58,36 | 502,6 | | |

5 день

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | пищевые вещества | | | | Энергетическ ая ценность, кка л | № рецептур ы | Сборник рецептур |
|----------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------|--|--------------------|---------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| НЕДЕЛЯ 1 | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 60 | 1,28 | 4,8 | 6,56 | 75,2 | 9 | 2021 | |
| | ИЛИ САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 60 | 1,05 | 2,6 | 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 | 20,5 | 145,5 | 303 | 2017 | |
| | СОКИ ФРУКТОВЫЕ | 200 | 1 | 0 | 20,4 | 84,8 | 389 | 2017 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 83,6 | 573 | 2021 | |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 2 | 0,38 | 10 | 51,5 | 574 | 2021 | |
| Итого за прием пищи: | | 565 | 23,98 | 22,57 | 90,64 | 659,3 | | | |
| Итого за день: | | 565 | 23,98 | 22,57 | 90,64 | 659,3 | | | |
| ДЕНЬ 5 | | | | | | | | | |

6 день

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур ы | Сборник рецептур |
|----------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|--------------------|---------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| НЕДЕЛЯ 2 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| | КАША вязкая молочная | 220 | 6,09 | 10,88 | 47,99 | 315 | 177 | 2017 |
| | ПШЕННАЯ С М/С | | | | | | | |
| | или КАША жидкая молоч., из манной крупы с м/с | 210 | 6,11 | 10,72 | 32,38 | 251 | 181 | 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 |
| | МАСЛО сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 14 | 2017 |
| Итого за прием пищи: | | 610 | 13,77 | 25,91 | 110,02 | 729,2 | | |
| Итого за день: | | 610 | 13,77 | 25,91 | 110,02 | 729,2 | | |

ДЕНЬ 6

7 день

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|----------------------|----------------------------------|-----------|------------------|---------|-------------|-------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| ДЕНЬ 7 | | | | | | | | | |
| НЕДЕЛЯ 2 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 60 | 0,6 | 0,1 | 1,4 | 10,4 | 70/71 | 2017 | |
| | 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 | |
| ЗАВТРАК | 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 | |
| | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 40 | 3 | 3,92 | 33,76 | 186 | к/к | 2011 | |
| Итого за прием пищи: | | 590 | 15,7 | 13,62 | 111,06 | 637,3 | | | |
| Итого за День: | | 590 | 15,7 | 13,62 | 111,06 | 637,3 | | | |

8 День

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | пищевые вещества | | | | Энергетическ ая ценность, кка л | № рецептур ы | Сборник рецептур |
|----------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|--------|--|--------------------|---------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| ДЕНЬ 8 | | | | | | | | | |
| НЕДЕЛЯ 2 | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ | 60 | 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 | |
| Итого за прием пищи: | | 580 | 17,87 | 22,17 | 75,31 | 626,22 | | | |
| Итого за День: | | 580 | 17,87 | 22,17 | 75,31 | 626,22 | | | |

9 день

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур | |
|----------------|--------------------------------|-----------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|--|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| ДЕНЬ 9 | | | | | | | | | |
| Итого за день: | | 680 | 22,52 | 18,08 | 104,1 | 655,3 | | | |
| ЗАВТРАК | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 60 | 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 | |
| | Итого за прием пищи: | | 680 | 22,52 | 18,08 | 104,1 | 655,3 | | |
| | Итого за день: | | 680 | 22,52 | 18,08 | 104,1 | 655,3 | | |

10 День

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | пищевые вещества | | | Энергетическ ая ценность, кка л | № рецептур ы | Сборник рецептур |
|----------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|--|--------------------|---------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| НЕДЕЛЯ 2 | | | | | | | | |
| ДЕНЬ 10 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬИМИ | 60 | 1,06 | 4,8 | 5,2 | 69,46 | 55 | 2017 |
| | или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 60 | 0,64 | 0,08 | 1,36 | 8 | 70/71 | 2017 |
| | 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 | |
| Итого за прием пищи: | | 580 | 22,68 | 26,84 | 70,24 | 632,66 | | |
| Итого за день: | | 580 | 22,68 | 26,84 | 70,24 | 632,66 | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Итого за весь период | 203,69 | 216,25 | 886,98 | 6333,78 |
| Среднее значение за период | 20,369 | 21,625 | 88,698 | 633,378 |
| содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак |
|---------------|---------|
| 7-11 лет | 5231 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201340

Владелец Полисан Татьяна Александровна

Действителен с 19.09.2023 по 18.09.2024