«СОГЛАСОВАНО»

ДИРЕКТОР МІБОУ «НСШ»

С.А.Шептицкая

«УТВЕРЖДАЮ»

индивидуальный предприниматель

Рублева Рубле

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для одноразового питания (завтрак)

УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 7-11 лет

			ПИП	пищевые вещес	ества	Энергетическ	No	2
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки, г	жиры, г	Углеводы,г ценность,кка	ая ценность,кка	рецептур	рецептур
неделя 1			ДЕНЬ 1	ь1				
	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ	220	6.00			215	177	2017
	РИСА С МАСЛОМ	220	60,0	99'0T	47,99	313	1//	/107
	сыр (порциями)	15	3,48	6,43	0	54	15	2017
DABTBAU	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66	14	2017
SABIFAN	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		

)	пип	пищевые вещества	тва	Энергетическ	Nº	2600000
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г ненность,кка рецептур	ая ценность,кка л	рецептур ы	рецептур
неделя 1			ДЕНЬ 2	Ь2				
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,02	6	6 70\71	2017
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	116	10,78	19,2	10,04	264	210	2017
SARTBAU	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
SADIFAN	сдовые 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:		521	20,5	21,46	73,94	557,2		
Итого за день:		521	20,5	21,46	73,94	557,2		

Прием пиши	Наименование блюда	Bec	ПИП	пищевые вещества	тва	Энерге	Энергетическ ая
T T T T T T T T T T T T T T T T T T T	наименование олюда	блюда	Белки, г	Жиры, г	V	глеводы,г	Углеводы,г ченность,кка рецептур
неделя 1			ДЕНЬ З	Ь3			
	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,51	3,03	ω	1,545	
	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48		,06	0,06 1,02	
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	120	9,9	5	,66	9,66 14,11	
3ABTPAK	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,06		4,8	4,8 20,4	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И						
	ягодные	200	1		0	0 20,4	
	хлеб пшеничный	45	3,42	,0	36	0,36 22,14	
	хлеб РЖАНОЙ	25	2	0	,38	0,38 10	
Итого за прием пищи:		600	19,89	18	,23	18,23 88,595	
Итого за день:		600	19,89	18,	23	,23 88,595	23 88,595 587,375

ı			
ı			
ı		•	
l,			
			ı
	i	,	

Прием пишк		Bec	шип	пищевые вещества		Энергетическ	No	
	наименование олюда	блюда	Белки, г	Жиры, г	углеводы,г ченность,кка	ая ценность,кка	рецептур	Сборник
неделя 1					:	7	Б	bedein Ab
	SADERALIKA KO TROPOS.		ДЕНЬ 4	0.4				
	МОЛОКОМ CTVIIIEННЫМ	135/50	27,04	20.46	51.8	۸۵۵ د	222	2011
	хлев пшеничный							101
	HALL CAVADON	30	2,28	0,24	14,76	62,7	573	2011
3ABTPAK	TAN C CAXAPOIN	210	0,2	0,1	9.3	38	757	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0	2	0,0	5	10,	1707
	KNCTOMO TOURLIĞ HARINTON	TOO	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
	TO THE PRINCIPLE	100	2,9	2,5	4	50	388	2011
							000	1107
Итого за приод								
того за прием пищи:		625	32,82	23.7	89 66	607 7		
итого за день:		526	37 87	727	20,00	2,100		
				1,63	09,00	2,769		

Итого за прием пищи:	Marco on the same of the same	WIED PRATION	хлев пшениный	VACE DIRECTION IN	ГРЕЧНЕВОЙ	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ	ЗАВТРАК КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	или САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	negeoin I	HERENO A	паименование олюда	
565	565	25	40	200	150		90	60		60			блюда	Bec
23,66	23,66	2	3,04	1	4,58		12,08	0,79		0,96	ДЕНЬ 5		Белки, г	пип
21,37	21,37	0,38	0,32	0	5		12,07	1,95		3,6	65		Жиры, г	пищевые вещества
89	89	10	19,68	20,4	20,5		13,5	3,765		4,92			Углеводы,г ценность,кка	тва
640,5	640,5	51,5	83,6	84,8	145,5		218,7	36.24		56,4		Л	ценность,кка	Энергетическ
	W-25	574	573	389	303		339	45		9		Ы	рецептур	No
		2021	2021	2017	2017		2021	2017		2021			рецептур	Char

		0	ПИП	пищевые вещества	тва	Энергетическ	Νo	}
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	ая ценность,кка	рецептур ы	рецептур
неделя 2			ДЕНЬ 6	6				
	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С М/С	220	6,09	10,88	47,99	315	177	2017
	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
ЗАВТРАК	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ							
	повидлом	55	2,4	4,5	28,5	161,7	2	2021
						N. S.		
	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
Итого за прием пищи:		600	13,69	18,66	109,89	663,2		
Итого за день:		600	13,69	18,66	109,89	663,2		

			пип	пищевые вещества	тва	Энергетическ	No	Somular
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	эя Углеводы,г ценность,кка л		рецептур ы	рецептур
неделя 2	2		ДЕНЬ 7	67				
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,45	0,075	1,05		7,8 70/71	2017
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 150/15/5	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 K/K	2011
			17.610	Section 1				
Итого за прием пищи:		590	15,55	13,595	110,71	634,7		
Итого за день:		590	15,55	13,595	110,71	634,7		

			шип	пищевые вещества		Энергетическ	No	Сборник
Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Белки, г	Жиры, г	углеводы,г ценность,кка л	ая ценность,кка л	рецептур ы	рецептур
НЕЛЕЛЯ 2			ДЕНЬ 8	8				
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С	60	0 6535	2 9025	8 77	62 34	53	2017
	ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	00	0,0020	2,5025	0,22	02,0.		
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	2,72	7,76	3,81	159	159 261\332	2017
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,06	4,8	20,4	137,3	312	2017
ЗАВТРАК	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 пиши:		580	17,6525	21,2025	72,57	605,44		
Итого за день:		580	17,6525	21,2025	72,57	605,44		

ı				
1				
ı				
ı				
ı				
ı				
ı				
1			_	
ı	١	U	C)
ı	L	Ī		
ı	٦	c	3	
ł	7	Ä		
ı	ı	4	u	
ı	ľ	J	Ę	
ı	ı	п	۲	
ı	ľ	۳		
ı				
ı				
ı				
ı				
ı				
1				
1				
ı				

		J	пип	пищевые веще	ества	Энергетическ	No	2
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	углеводы,г ченность,кка л	ая ценность,кка л	рецептур ы	рецептур
неделя 2			ДЕНЬ 9	Ь 9				
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО	60	0 / 0				70/71	2017
	СЕЗОНУ	00	0,48	ماران	7,0,2		0 /0//1	701/
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	11,28	11,84	13,9		202 290/331	2017
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ	M						
BABTPAK	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	95,0	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	22,36	18,06	103,76	653,3		
Итого за день:		680	22,36	18,06	103,76	653,3		

		,	ПИП	пищевые вещества	гва	Энергетическ	No	}
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г ценность,кка рецептур	ая ценность,кка л	рецептур ы	рецептур
неделя 2			ДЕНЬ 10	10				
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	0,795	3,6	3,9	52,095	55	2017
	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,02	6	6 70/71	2017
ЗАВТРАК	МЯСО ДУХОВОЕ (РАГУ ИЗ МЯСА)	240	16	21,2	23,6	378,4	258	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	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:		570	22,415	25,64	68,94	615,295		
Итого за день:		570	22,415	25,64	68,94	615,295		
		0,0	C17,22	10,02		00,54		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	шип	пищевые вещества		Энергетич
				еская
итого	Белки, г	Жиры, г	Жиры, г Углеводы, г ценность,	ценность,
				ккал
Итого за весь период	207,3075	207,3075 210,5175		910,925 6387,01
Среднее значение за период	20,73075	21,05175	20,73075 21,05175 91,0925 638,701	638,701
содержание белков, жиров, углеводов в				
меню за период в % от калорийности				

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

53	′-11 лет
Завтрак	зозраст детей