

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель


Духовник О.Г.

11.03.2024г



СОГЛАСОВАНО

И.И. Искра



Основное (организованное) меню

для обучающихся 1-4 классов , отнесенных к льготной категории

МБОУ «Шелковичненская средняя школа»

(обед)

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 7-11 лет

1 День

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур ы	сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г				
неделя 1, день 1									
ОБЕД	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,79	1,96	3,38	36,24	45	2011	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,3	2,2	16,2	94,1	103	2011	
	БИТОЧКИ ,ШНИЦЕЛИ	90	13,65	16,5	16,8	274,2	268	2011	
	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ	150	4,22	5,06	24,18	159,1	303	2011	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,6	24,7	116	к/к	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,26	20,13	94,66	к/к	2021	
	итого за прием пищи :		790	27,81	26,78	125,59	866,3		
	итого за день :			27,81	26,78	125,59	866,3		

2 День

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
неделя 1, день 2								
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	71\70	2011
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ	200	1,4	4	9,9	81,6	82	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	8,32	6,02	10	208	280	2011
	КАША вязкая из крупы ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,6	4,9	20,3	142,7	303	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0	18,2	76,2	349	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к	2011
	Итого за прием пищи :		785	20,02	15,52	94,8	681,2	
	Итого за День :			20,02	15,52	94,8	681,2	

3 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г			
неделя 1, день 3								
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬИМИ	60	0,8	3,6	3,9	52,1	55	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011
	КАША вязкая из крупы пшеничной	150	4	4,1	24,3	150,2	303	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ в соусе	105	9,3	13	12,1	208	280	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,6	24,7	116	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
	итого за прием пищи :		795	24,8	26,1	115,5	807,1	
	итого за день :		24,8	26,1	115,5	807,1		

4 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г			
неделя 1, день 4								
ОБЕД	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,9	6,1	4,4	76	67	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,9	4,1	13,2	97,8	96	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	9,7	14,9	11,3	220,3	294	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,4	4,2	34,3	194,1	203	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,1	111,1	342	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
	итого за прием пищи :		760	22,1	30	120,2	839,9	
	итого за день :			22,1	30	120,2	839,9	

5 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г			
неделя 1, день 5								
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	3	1,5	37	21	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	4	9,9	81,6	82	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	90	7,1	2,6	7,3	84,9	240	2011
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,8	5,3	38,9	218	304	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	18,4	76,3	342	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
	итого за прием пищи :		760	17	15,6	105,9	638,4	
	итого за день :		17	15,6	105,9	638,4		

6 день

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г			
неделя 2, день 1								
ОБЕД	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	8	44,8	95,5	к/к	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,3	2,2	16,2	94,1	103	2011
	БИТОЧКИ , ШНИЦЕЛИ	90	13,65	16,5	16,8	274,2	268	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ "АРТЕК"	150	4	4,1	24,3	150,2	303	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,6	24,7	116	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к	2011
	итого за прием пищи :		790	27,95	31,8	167,1	916,7	
	итого за день :			27,95	31,8	167,1	916,7	

7 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
неделя 2, день 2								
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	71\70	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	4	9,9	81,6	82	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	9,3	13	12,1	208	280	2011
	КАША вязкая из крупы пшеничной	150	4,22	6,5	44	159,1	303	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0	18,2	76,2	349	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2021
	итого за прием пищи :		775	19,82	24,1	115,6	673,9	
	итого за день :			19,82	24,1	115,6	673,9	

8 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
неделя 2, день 3								
ОБЕД	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,9	6,1	4,4	76	67	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,9	4,1	13,2	97,8	96	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	9,7	14,9	11,3	220,3	203	2011
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,8	5,3	38,9	218	304	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2021
итого за прием пищи :			20,37	30,92	112,7	812,7		
итого за день :			20,37	30,92	112,7	812,7		

9 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур ы	сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
неделя 2, день 4									
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬМИ	60	0,8	3,6	3,9	52,1	55	2011	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011	
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	9,3	13	12,1	208	280	2011	
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	150	4	4,1	24,3	150,2	303,3	2011	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2021	
	итого за прием пищи :		775	23,7	25,8	105,6	760,7		
	итого за день :			23,7	25,8	105,6	760,7		

10 день

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур	сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
неделя 2, день 5									
ОБЕД	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	8	44,8	95,5	к/к	2021	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	1,7	2,1	13,7	81,1	101	2011	
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	9,7	14,9	11,3	220,3	294	2011	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,4	4,2	34,3	194,1	203	2011	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,1	111,1	342	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2021	
	итого за прием пищи :		760	22,1	29,9	161,1	842,7		
	итого за день :			22,1	29,9	161,1	842,7		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	пищевые вещества			энергетическая ценность
	белки,г	жиры,г	углеводу,г	
Итого за весь период	225,67	256,52	1224,09	7839,6
Среднее значение за период	22,567	25,652	122,409	783,96

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
7-11 лет ОБЕД	7780