

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ

Согласовано

Директор

О.В. Донец



Утверждено

Индивидуальный предприниматель

А.Н. Рублева



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для обучающихся 1-4 классов ,

МБОУ«Черноморская средняя школа №1 им. Николая Кудри»

(ЗАВТРАК)

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 ЛЕТ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.4	7.5	14.9	136.6	1	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.4	0.0	54.6	15	2011
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ С М/С	210	5.9	9.9	42.2	281.8	174	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.5	141.1	382	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	к/к	2023
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	3.8	4.9	37.2	208.5	к/к	2023
Итого за прием пищи:	535	21.1	30.4	128.5	874.4		
Всего за день:		21.1	30.4	128.5	874.4		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	71/70	2011
РАГУ ИЗ МЯСА	240	13.0	34.9	25.0	468.6	263	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.6	58.9	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.6	1.0	14.5	77.7	к/к	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	14.8	70.5	к/к	2023
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
Итого за прием пищи:	675	18.9	36.6	80.2	731.1		
Всего за день:		18.9	36.6	80.2	731.1		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0.5	3.0	1.5	37.0	21	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	140	14.1	7.6	6.9	153.5	229	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С М/С	150/5	3.2	8.3	21.6	174.0	312	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	к/к	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	14.8	70.5	к/к	2023
Итого за прием пищи:	605	22.8	20.0	74.7	578.8		
Всего за день:		22.8	20.0	74.7	578.8		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	125/30	24.4	17.6	37.7	409.2	223	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.6	58.9	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	19.7	94.0	к/к	2023
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
Итого за прием пищи:	510	28.0	18.3	81.8	609.1		
Всего за день:		28.0	18.3	81.8	609.1		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	1.0	3.0	5.5	54.0	45	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ	90	12.1	13.5	12.5	218.3	268	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5.6	4.2	36.0	204.3	203	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.6	1.0	14.5	77.7	к/к	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.3	58.8	к/к	2023
Итого за прием пищи:	560	24.2	22.1	101.0	705.1		
Всего за день:		24.2	22.1	101.0	705.1		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.4	7.5	14.9	136.6	1	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	36.4	15	2011
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ "ГЕРКУЛЕС" С М/С	200/10	8.1	12.1	37.0	290.0	173	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	26.7	142.2	379	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	к/к	2023
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
Итого за прием пищи:	580	18.2	26.1	98.1	704.0		
Всего за день:		18.2	26.1	98.1	704.0		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	71/70	2011
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13.5	9.7	9.7	182.7	261	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С М/С	150/5	3.2	8.3	21.6	174.0	312	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ	180	5.0	4.5	8.1	101.7	386	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.6	1.0	14.5	77.7	к/к	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	14.8	70.5	к/к	2023
Итого за прием пищи:	555	27.1	23.8	70.2	615.0		
Всего за день:		27.1	23.8	70.2	615.0		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	1.0	3.0	5.5	54.0	45	2011
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13.3	16.4	3.6	215.9	290	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4.5	4.9	20.3	142.7	303	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.4	0.1	36.3	147.4	354	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.6	1.0	14.5	77.7	к/к	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	14.8	70.5	к/к	2023
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
Итого за прием пищи:	670	24.5	26.0	104.8	755.2		
Всего за день:		24.5	26.0	104.8	755.2		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	125/30	21.5	15.8	48.0	420.7	222	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.6	58.9	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2.1	0.2	13.3	63.5	к/к	2023
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
Итого за прием пищи:	497	24.1	16.4	85.7	590.1		
Всего за день:		24.1	16.4	85.7	590.1		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	71	2011
БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ	90	12.1	13.7	12.7	220.8	268	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150/5	2.8	11.2	15.4	175.4	143	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.6	58.9	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	к/к	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.3	58.8	к/к	2023
Итого за прием пищи:	565	19.1	25.9	66.2	574.1		
Всего за день:		19.1	25.9	66.2	574.1		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	228,0	245,6	891,2	6736,9
Среднее значение за период	22.8	24.6	89.1	673.7
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.5	32.8	53.7	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет ЗАВТРАК	575