

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

В.С. Зверева



УТВЕРЖДАЮ:

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ
ПРЕДПРИЯТИЕ
МАТЕРЬ



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
ПОЛУЧАЮЩИХ ОБРАЗОВАНИЕ В ПЕРВУЮ СМЕНУ
(горячий завтрак)

2023-2024 год.

Неделя: первая									
Возрастная категория: 7-11 лет									
		1 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры			
		Б	Ж	У					
ЗАВТРАК									
Каша жидкая молочная	260	7,18	12,76	38,55	298,81	181			
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395			
Сыр порциями	15	3,48	4,42	0,00	54,00	15			
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП			
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП			
Итого за завтрак:	515	17,86	20,25	77,42	566,51				
Неделя: первая									
Возрастная категория: 7-11 лет									
2 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры			
		Б	Ж	У					
ЗАВТРАК									
Котлеты рыбные	90	7,82	6,59	11,22	135,00	234			
Картофельное пюре	150	3,20	9,46	18,58	178,61	312			
Овощи по — сезону	60	1,02	3,00	5,07	51,42	20			
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП			
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП			
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393			
Итого за завтрак:	547	16,51	19,73	69,58	528,73				

Неделя: первая											
Возрастная категория: 7-11 лет											
		3 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры					
		Б	Ж	У							
ЗАВТРАК							45				
Овощи по-сезону	60	1,02	3,00	5,07	51,42	291					
Плов из птицы	180	15,20	8,88	32,81	272,40	ПП					
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП					
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	393					
Хлеб ржаной — пшеничный	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	ПП					
Чай с сахаром и лимоном	30	0,12	0,02	10,20	41,00						
Кондитерское изделие	517	20,82	12,58	82,79	528,52						
Итого за завтрак:											
Неделя: первая											
Возрастная категория: 7-11 лет											
4 день											
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры					
		Б	Ж	У							
ЗАВТРАК							223				
Запеканка из творога с соусом яблочным	170	17,54	13,27	47,60	324,00	223					
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392					
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП					
Хлеб пшеничный	120	1,80	0,60	25,20	115,20	338					
Фрукты свежие	500	21,77	14,19	97,28	549,70						
Итого за завтрак:											

Неделя: первая									
Возрастная категория: 7-11 лет									
5 День									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры			
		Б	Ж	У					
ЗАВТРАК									
Котлета мясная с маслом сливочным	90	8,27	9,12	7,81	168,71	268			
Рагу из овощей	155	2,61	16,22	12,70	209,62	143			
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП			
Хлеб ржано — пшеничный	35	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП			
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392			
Итого за завтрак:	500	15,29	26,02	55,01	541,03				
Неделя: вторая									
Возрастная категория: 7-11 лет									
6 День									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры			
		Б	Ж	У					
ЗАВТРАК									
Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80	ПП			
Омлет натуральный	110	16,17	28,80	3,06	336,00	210			
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП			
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП			
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392			
Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338			
Итого за завтрак:	530	21,78	32,79	53,95	601,90				

Неделя: вторая										
Возрастная категория: 7-11 лет		7 день								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры				
		Б	Ж	У						
ЗАВТРАК										
Каша жидкая молочная	255	7,63	12,52	33,45	278,21	182				
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ППП				
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ППП				
Хлеб ржаной — пшеничный	10	3,48	4,42	0,00	54,00	15				
Сыр порцирами	180	2,78	0,67	26,00	125,11	ППП				
Какао витаминизированное	505	18,24	18,27	83,96	580,02					
Итого за завтрак:										
Неделя: вторая										
Возрастная категория: 7-11 лет		8 день								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры				
		Б	Ж	У						
ЗАВТРАК										
Шницель рыбный с маслом сливочным	90	11,16	12,55	8,95	188,18	235				
Картофельное пюре	150	3,20	9,46	18,58	178,61	312				
Овощи по-сезону	60	1,02	3,00	5,07	51,42	45				
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ППП				
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ППП				
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393				
Итого за завтрак:	547	19,85	25,69	67,32	581,91					

Неделя: вторая									
Возрастная категория: 7-11 лет									
9 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры			
		Б	Ж	У					
ЗАВТРАК									
Гуляш из отварной говядины	90	13,38	14,08	3,27	164,00	246			
Каша рассыпчатая	150	8,60	4,27	38,64	243,75	302			
Дополнительный гарнир	30	1,02	3,00	5,07	51,42	71			
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП			
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП			
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393			
Итого за завтрак:	517	27,47	22,03	81,70	622,87				
Неделя: вторая									
Возрастная категория: 7-11 лет									
10 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры			
		Б	Ж	У					
ЗАВТРАК									
Макаронные изделия отварные с сыром	150	11,51	13,53	29,00	284,24	204			
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП			
Дополнительный гарнир	30	1,02	3,00	5,07	51,42	71			
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393			
Фрукты свежие	180	1,95	0,65	27,30	105,60	338			
Итого за завтрак:	577	16,97	17,50	86,06	552,76				