

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ



*[Signature]*  
О.И. Тульбаев

УТВЕРЖДАЮ:

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ  
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ



*[Signature]*  
В.П. Каблева

М.П.

**МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД  
ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ  
(ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК)**

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		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша жидкая молочная	260	8,57	12,25	40,88	319,80	181
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	15,86	91,00	395
Сыр порциями	15	2,37	0,30	15,99	70,50	15
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	11,02	52,20	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	3,48	4,43	0,00	54,00	ПП
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>515</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,50</b>	
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		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Котлеты рыбные	90	9,11	7,33	15,08	150,00	234
Картофельное пюре	150	4,22	8,74	26,27	222,38	312
Овощи по — сезону	60	1,45	3,00	7,69	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
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>547</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,50</b>	

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						
Овощи по- сезону	60	1,02	4,00	5,07	51,42	45
Плов из птицы	180	11,75	10,34	27,58	272,40	291
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
Кондитерское изделие	30	2,01	4,73	16,39	99,98	ПП
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>517</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,50</b>	
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						
Запеканка из творога с соусом яблочным	170	15,29	18,78	31,97	351,40	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
Фрукты свежие	120	1,53	0,65	27,30	125,60	338
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,50</b>	

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		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Котлета мясная с маслом сливочным	90	9,90	5,09	28,05	182,98	268
Рагу из овощей	155	3,82	13,98	14,70	209,62	143
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,30	19,32	94,00	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	35	2,31	0,36	11,69	60,90	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,50</b>	
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		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Икра кабачковая	60	0,72	2,83	9,38	46,80	ПП
Омлет натуральный	110	12,17	15,59	7,82	272,40	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	1,95	0,65	32,05	105,60	338
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,50</b>	

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		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша жидкая молочная	255	8,64	12,99	33,24	290,92	182
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
Сыр порциями	10	3,48	4,43	0,00	54,00	15
Какао витаминизированное	180	2,78	1,67	26,00	119,88	ПП
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,50</b>	
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		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Шницель рыбный с маслом сливочным	90	9,60	4,98	14,93	143,35	235
Картофельное пюре	150	4,22	10,09	28,95	229,03	312
Овощи по-сезону	60	1,02	4,00	5,16	51,42	45
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	0,06	0,02	10,20	41,00	393
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>547</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,50</b>	

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		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Гуляш из отварной говядины	90	8,38	11,80	11,85	154,78	246
Каша рассыпчатая	150	5,60	6,47	32,10	243,75	302
Дополнительный гарнир	30	0,80	0,80	5,09	25,25	71
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
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>517</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,48</b>	
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		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Макаронные изделия отварные с сыром	150	13,26	16,73	29,50	284,2	204
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Дополнительный гарнир	30	0,80	1,80	5,26	25,25	71
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Фрукты свежие	180	2,70	0,90	24,30	166,55	338
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>577</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,50</b>	
	<b>Итого за 10 дней</b>	<b>525,5</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,50</b>
Меню разработано - ИП Каблова В.П.						
При разработке основного меню были использованы сборники рецептур:						
Москва ДеЛи плюс 2014 год. Под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна "Для дошкольных образовательных учреждений"						
Москва ДеЛи принт 2011 год. Под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна "Для общеобразовательных учреждений"						