

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ



И.В. Зверев

УТВЕРЖДАЮ:

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

ПОЛУЧАЮЩИХ ОБРАЗОВАНИЕ В ПЕРВУЮ СМЕНУ

(горячий завтрак)

2025 год.

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет							
Прием пищи, наименование блюда	1 день					Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
	Масса порции	Пищевые вещества (г)					
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Плов из птицы	230	14,53	8,91	30,63	261,71	291	
Дополнительный гарнир /овоши по-сезону порционно /	30	1,00	3,00	5,07	51,42	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	180	0,06	0,02	13,50	54,00	376	
Итого за завтрак:	500	19,94	12,59	73,71	489,83		

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет						
2 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,76	5,75	3,80	116,00	229
Картофельное пюре	150	3,68	5,76	24,53	164,70	312
Дополнительный гарнир /салат из овощей по-сезону/	30	0,29	1,83	1,37	23,31	23
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	187	0,18	0,02	10,20	41,00	393
Итого за завтрак:	527	19,26	14,02	64,41	467,71	

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет						
3 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша молочная жидкая	250	7,18	12,76	38,55	298,81	182
Какао с молоком	180	2,78	0,67	26,00	125,11	397
Сыр порциями	15	1,16	4,42	0,00	54,00	15
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Итого за завтрак:	485	13,49	18,15	79,04	548,42	

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет						
4 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
	100	8,33	10,29	9,14	164,00	268
Котлеты мясные с соусом томатным	150	6,62	5,42	27,61	170,82	309
Макаронные изделия отварные	30	0,23	1,81	0,70	19,98	20
Дополнительный гарнир /салат из овощей по-сезону/	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	180	0,06	0,02	13,50	54,00	376
Чай с сахаром	520	19,59	18,19	75,46	531,50	
Итого за завтрак:						

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет					
5 день					
	Масса	Пищевые вещества (г)		Энергетическая	№
Итого за день					

прием пищи, наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	рецептуры
ЗАВТРАК						
Запеканка из творога со сгущенным молоком	160	23,38	17,69	44,80	432,00	223
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	376
Фрукты свежие	100	0,52	0,03	12,80	61,10	338
Итого за завтрак:	440	23,96	17,74	71,10	547,10	

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 лет до 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	120	12,94	23,04	2,45	268,80	210
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Фрукты свежие	100	0,48	0,48	11,76	56,40	338
Итого за завтрак:	500	16,57	26,67	43,32	482,50	

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

7 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
	150	12,96	12,48	72,58	454,00	401
Оладьи со сгущенным молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395
Кофейный напиток с молоком	180	1,95	0,65	27,30	105,60	338
Фрукты свежие	510	17,76	15,54	114,24	650,60	
Итого за завтрак:						

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

Неделя: вторая						
Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	8 день			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Пищевые вещества (г)				
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Шницель рыбный с соусом томатным	100	9,12	6,92	7,73	130,00	235
Картофельное пюре	150	3,68	5,76	24,53	164,70	312
Дополнительный гарнир /салат из овощей по-сезону/	30	0,23	1,81	0,70	19,98	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	187	0,18	0,02	10,20	41,00	393
Итого за завтрак:	527	17,56	15,17	67,68	478,38	

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

9 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
	250	7,63	12,52	33,45	278,21	181
Каша жидкая молочная	15	4,64	5,90	0,00	72,00	15
Сыр порциями	180	3,19	0,35	15,82	107,00	397
Какао с молоком	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб пшеничный	30	1,19	0,36	10,02	52,20	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	505	19,02	19,43	73,78	579,91	
Итого за завтрак:						

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет						
10 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
	170	10,15	11,94	25,58	250,8	204
Макаронные изделия отварные с сыром	30	0,29	1,83	1,37	23,31	23
Салат из овощей по — сезону	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб пшеничный	187	0,18	0,02	10,20	41,00	393
Чай с сахаром и лимоном	180	2,70	0,90	17,64	172,80	338
Фрукты свежие	597	15,69	14,99	69,28	558,41	
Итого за завтрак:						