

ПРИМЕРНОЕ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
Льготной категории и учащихсья, питающихся
за счет родительской платы
1-4 классов (завтрак)
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Завет-Ленинская школа – детский сад»
Джанкойского района Республики Крым

УТВЕРЖДАЮ
Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Завет-Ленинская школа-детский сад»
Директор Н.А.Забавка
20 25 г. 09
Приказ № 03

МЕНЮ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 1-4 классы

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Завтрак									
Завтрак	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1								
		ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	70/71	2011
		МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/5/15	9.1	8.5	36.0	255.2	204	2011
		БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	55	2.5	3.8	28.4	157.2	2	2011
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0.2	0.0	6.3	26.8	54-2гн 2020	2020
		ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	117	0.5	0.5	11.5	55.0	338	2011
		СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	К/К	2022	
		Итого за прием пищи:	589	12.8	12.9	83.2	502.0		
				12.8	12.9	83.2	502.0		
Всего за день:									

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак								
Завтрак	КАША РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	5.9	10.0	47.2	302.7	177	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	16	3.7	4.7	0.0	58.2	15	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0.9	0.2	18.2	82.8	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	25	1.4	0.3	12.4	58.0	СРБ	2020
	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022
	Итого за прием пищи:	472	15.0	15.4	97.9	596.4		
Всего за день:			15.0	15.4	97.9	596.4		

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак								
Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	100/10	18.5	13.0	22.6	284.2	223	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.67	3.19	15.82	107.0	416	2016
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	9.9	46.4	СРБ	2022
	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022
	Итого за прием пищи:	311	23.27	16.39	48.32	437.6		
			23.27	16.39	48.32	437.6		

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак								
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	70/71	2011
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	106/10	10.9	19.6	2.2	227.3	210	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	12.6	82.6	379	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	СРБ	2020
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	54	0.2	0.2	5.3	25.4	338	2011
	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022
	Итого за прием пищи:	451	17.7	22.3	41.7	438.4		
Всего за день:			17.7	22.3	41.7	438.4		

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Завтрак									
Завтрак	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	45	0.7	2.3	4.2	41.2	45	2011
		КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	11.5	9.3	13.2	183.3	234	2011
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.3	4.8	21.5	141.9	312	2011
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0.2	0.0	6.3	26.8	54-2гн 2020	2020
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2.9	0.2	19.1	90.0	СРБ	2020
		СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022
Итого за прием пищи:		510	18.6	16.6	64.3	483.2			
Всего за день:			18.6	16.6	64.3	483.2			

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак								
Завтрак	КАША РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	5.9	10.0	46.3	298.9	177	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	12.6	82.6	379	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	25	1.4	0.3	12.4	58.0	СРБ	2020
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	120	0.5	0.5	11.6	55.8	338	2011
	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022
	Итого за прием пищи:	576	13.9	13.2	103.0	590.0		
Всего за день:			13.9	13.2	103.0	590.0		

2. Метод

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 10								
Завтрак								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С	210	6.0	9.8	31.8	239.8	181	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.4	0.0	54.6	15	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ	180	0.9	0.2	18.2	82.8	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	25	1.4	0.3	12.4	58.0	СРБ	2020
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	28	0.8	1.7	23.8	123.2	СРБ	2020
	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022
	Итого за прием пищи:	499	15.7	16.6	106.3	653.1		
			15.7	16.6	106.3	653.1		
Всего за день:								

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Завтрак									
Завтрак	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 8		85	14.6	17.4	13.6	268.7	294	2011
		КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ							
		РИС ОТВАРНОЙ С М/СЛ.	150/5	3.9	8.8	39.0	250.1	304	2011
		ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	6.1	24.9	376	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	2.7	0.2	18.1	85.3	СРБ	2020
		ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	20	1.1	0.2	9.9	46.4	СРБ	2020
		СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022
	Итого за прием пищи:	477	22.4	26.6	86.7	675.4			
Всего за день:			22.4	26.6	86.7	675.4			

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак								
Завтрак	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	95	12.7	8.8	8.4	169.0	261	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	4.6	4.9	20.3	143.0	303.1	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0.2	0.0	6.3	26.8	54-2гн 2020	2020
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	20	1.1	0.2	9.9	46.4	СРБ	2020
	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022
	Итого за прием пищи:	477	20.5	14.1	57.4	444.4		
Всего за день:			20.5	14.1	57.4	444.4		

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак								
Завтрак	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	110	9.0	13.5	11.9	210.2	278	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.3	4.8	21.5	141.9	312	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0.2	0.0	6.3	26.8	54-2гн 2020	2020
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	30	1.7	0.3	14.8	69.6	СРБ	2020
	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022
	Итого за прием пищи:	507	16.5	18.8	69.6	519.5		
	Всего за день:		16.5	18.8	69.6	519.5		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	176,27	172,89	758,42	5340
Среднее значение за период	17.6	17.3	75.8	534.0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.1	29.0	57.9	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет ЗАВТРАК	487