



УТВЕРЖДАЮ

Директор

МОУ «Кондратьевская школа»

М.А.Романова

«10» сентября 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ
ПЕРСПЕКТИВНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАК
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 ЛЕТ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ С СОУСОМ	90	7,6	7,0	7,1	121,5	235	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,3	23,9	145,7	310	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	20,2	92,0	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,0	0,2	12,8	61,1	к/к	2024
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	567	13,9	12,1	73,8	467,3		
Всего за день:		13,9	12,1	73,8	467,3		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ ПОРЦИОННЫЕ ИЛИ МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЬЮ №285	190	22,6	22,5	14,4	349,6	604	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7/7	0,2	0,0	7,0	30,2	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,0	0,2	12,8	61,1	н/к	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	н/к	2023
Итого за прием пищи:	431	24,8	22,7	34,2	440,9		
Всего за день:		24,8	22,7	34,2	440,9		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	1,9	3,8	12,4	91,9	1	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,4	1,8	0,0	21,8	15	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С М/С	200/10	6,0	12,6	31,9	265,4	181	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	6,7	5,3	19,7	154,8	379	2011
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4,4	2,8	29,0	158,9	429	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2020
Итого за прием пищи:	497	20,4	26,3	93,0	692,8		
Всего за день:		20,4	26,3	93,0	692,8		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАКАРОННИК С СУБПРОДУКТАМИ ИЛИ ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГОНОВСКИ №285 И КАША	170	20,9	13,6	37,0	355,3	285	2011
ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "ГЕРКУЛЕС"	180	3,4	2,7	10,7	81,5	382	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	26	2,0	0,2	12,8	61,1	к/к	2024
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	377	26,3	16,5	60,5	497,9		
Итого за прием пищи:		26,3	16,5	60,5	497,9		
Всего за день:		26,3	16,5	60,5	497,9		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	80	12,3	11,9	7,7	187,8	281	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	4,8	21,5	141,9	312	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	0,0	6,3	27,1	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,0	0,2	12,8	61,1	к/к	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	437	17,7	16,9	48,3	417,9		
Всего за день:		17,7	16,9	48,3	417,9		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод г, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200/7	6,0	7,6	31,8	220,6	181	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,7	4,7	0,0	58,6	15	2011
КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	106,0	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,3	17,2	82,3	к/к	2024
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	558	18,6	18,0	66,8	514,5		
Всего за день:		18,6	18,0	66,8	514,5		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	120	14,9	1,9	9,6	114,9	240	2011
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,7	3,7	20,9	131,7	311	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	7,0	30,3	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,0	0,2	12,8	61,1	к/к	2024
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	27	1,1	8,3	16,9	146,3	к/к	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	524	21,9	14,1	67,2	484,3		
Всего за день:		21,9	14,1	67,2	484,3		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	62	15,8	15,9	0,3	207,5	288	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	3,9	15,3	112,0	321	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	6,8	28,0	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,7	0,3	17,7	84,6	к/к	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	449	22,1	20,1	40,1	432,1		
Всего за день:		22,1	20,1	40,1	432,1		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	80	12,3	12,0	7,7	188,5	281	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3,0	7,7	16,3	146,8	143	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,4	0,1	17,7	73,3	354	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,0	0,2	12,8	61,1	к/к	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	437	17,7	20,0	54,5	469,7		
Всего за день:		17,7	20,0	54,5	469,7		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С ПОВИДЛОМ	130/20	20,4	13,8	43,0	376,5	222	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	0,0	6,3	27,1	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,0	0,2	12,8	61,1	к/к	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	357	22,6	14,0	62,1	464,7		
Всего за день:		22,6	14,0	62,1	464,7		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	206,0	180,7	670,5	4 882,1
Среднее значение за период	20,6	18,1	60,1	488,2
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16,9	33,3	49,8	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет ЗАВТРАК	463

Прошнуровано,
пронумеровано

22
двенадцать

лист
Директор школы
М.А. Романова

