

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ
«Пахаревская школа – детский сад»
И.Т.Тарасенко
Приказ № 240 от 29.08.2025 года

10 – ДНЕВНОЕ ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ (завтраки) на сумму 60,00 (в день)
ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-9 КЛАССОВ(льготная категория)
МБОУ «ПАХАРЕВСКАЯ ШКОЛА – ДЕТСКИЙ САД»

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200/7	6.0	7.6	31.8	220.6	181	2011
КЕФИР	140	4.6	4.0	6.4	84.8	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/СЫР ТВЕРДЫЙ	20/16	1.7	0.0	10.8	51.7	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	20/80	1.7	0.7	9.7	51.8	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	4	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	457	20.5	18.9	59.0	495.3		
Всего за день:		20.5	18.9	59.0	495.3		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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	180	0.9	0.2	17.2	78.2	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2.4	0.0	15.7	75.2	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	19/80	1.6	0.6	9.2	49.2	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	4	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	462	15.4	12.1	73.1	469.8		
Всего за день:		15.4	12.1	73.1	469.8		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	20	0.3	0.0	0.7	5.1	70	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	130	10	10	18.3	181,9	298	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/4	0.1	0.0	7.0	11	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.8	0.0	11.8	56,4	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	4	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	454	22.3	18.5	43.5	433.6		
Всего за день:		22.3	18.5	43.5	433.6		

4 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	100/20	15.6	10.6	42.8	327.1	222	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/4	0.2	0.0	7.0	30.2	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	3.1	0.0	20.2	96.4	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	21/80	1.8	0.7	10.1	54.4	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	4	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	407	20.7	11.3	80.1	508.1		
Всего за день:		20.7	11.3	80.1	508.1		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-	№	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ С СОУСОМ	90	8,3	8,8	9,4	148,10	281/326	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	4,8	21,5	141,9	312	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,9	0,2	17,20	78,20	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,8	0,0	11,8	56,4	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	4	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	465	15,2	14,9	57,0	425,3		
Всего за день:		15,2	14,9	57,0	425,3		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ С СОУСОМ	90	8.4	9.6	7.6	149.9	281	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3.0	7.7	16.3	146.8	143	2011
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.1	17.7	73.3	354	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2.3	0.0	14.8	70.5	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ВАФЛИ	20/30	1.7	0.7	9.7	51.8	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	4	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	471	15.8	18.1	66.1	492.3		
Всего за день:		15.8	18.1	66.1	492.3		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	20	0.2	0.0	0.4	3.1	70	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	90	11.2	1.3	7.1	86.2	240	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	4.3	23.9	145.7	310	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.90	0.20	17.20	78.20	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.8	0.0	11.8	56.4	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	4	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	490	18.9	5.7	56.7	358.7		
Всего за день:		18.9	5.7	56.7	358.7		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25	1.5	3.6	9.9	80.1	1	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200	5.9	8.3	31.9	226.9	181	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	6.0	4.8	17.6	139.2	379	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	кк	2023
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА/ ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	30/1	2.5	1.8	17.4	95.5	429	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	4	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2020
Итого за прием пищи:	456	17.6	19.2	86.5	593.5		
Всего за день:		17.6	19.2	86.5	593.5		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ /МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	85/75	10,44/3,30	11,71/4,90	10,9/20,10	254/155,60	255/309	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	6,8	27,9	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,7	0,0	10,8	51,7	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ЯБЛОКО	20/130	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	4	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	348	22,0	13,3	58,2	444,4		
Всего за день:		22,0	13,3	58,2	444,4		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	20	0,2	0,0	0,4	3,10	70	2011
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	200	19,6	25,7	35,9	452,6	321	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,1	0,0	6,8	27,9	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,8	0,0	11,8	56,4	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	4	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	495	20,3	19,6	47,1	613,8		
Всего за день:		20,3	19,6	47,1	613,8		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	188,7	151,6	627,3	4672,2
Среднее значение за период	18,9	15,2	62,7	467,2
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16,2	29,2	54,6	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет ЗАВТРАК	451