

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Светловская школа»

 В.Н. Никончик

Приказ №205 от 30.08.2024 года

Основное двухнедельное меню (завтрак) для обучающихся 1-4 классов в МОУ «Светловская школа» на I полугодие 2024-2025 учебный год

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Документ отправлен на официальный сайт: svetloecrimenschool.ru
Уполномоченное лицо – руководитель образовательного учреждения:

Никончик Вера Николаевна

Действителен с: с 20.05.2024, 12:04

Действителен до: до 13.08.2025, 12:04
Ключ подписи: 779BD1D036047760B0997BB4760C735C

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 ЛЕТ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	220	6,0	9,8	31,8	239,8	181	2017
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,5	141,1	382	2017
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	2,4	2,2	0,1	30,5	209	2017
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	22	0,9	6,7	13,8	119,2	кк	2024
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	0,3	16,7	79,9	кк	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	13,2	64,4	кк	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2024
Итого за прием пищи:	538,3	18,8	22,3	100,1	674,9		
Всего за день:		18,8	22,3	100,1	674,9		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	120	6,9	5,3	39,5	236,0	188	2017
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	100	2,8	2,5	8,5	70,0	386	2017
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	32	2,4	3,1	23,8	133,4	кк	2024
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2024
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,4	18,5	93,5	кк	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	13,2	64,4	кк	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2024
Итого за прием пищи:	413,3	17,2	12,0	113,3	644,3		
Всего за день:		17,2	12,0	113,3	644,3		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	116	10,8	19,2	2,0	224,0	210	2017
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫ И ЯГОДНЫЕ	200	161,4	0,0	19,8	86,6	389	2017

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,4	7,5	14,9	136,6	1	2017
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	22	0,9	6,7	13,8	119,2	кк	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	13,2	64,4	кк	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2024
Итого за прием пищи:	399,3	177,1	33,7	63,7	630,8		
Всего за день:		177,1	33,7	63,7	630,8		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША вязкая молочная из пшеничной крупы	220	8,6	11,1	54,3	352,0	173	2017
БЕТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	55	2,4	3,9	27,8	156,0	2	2017
РЯЖЕНКА	150	4,4	3,8	6,0	79,5	386	2017
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2024
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	32	2,4	3,1	23,8	133,4	кк	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,6	0,3	13,2	64,4	кк	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2024
Итого за прием пищи:	586,3	19,8	22,5	134,9	832,3		
Всего за день:		19,8	22,5	134,9	832,3		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,4	3,8	14,4	120,0	120	2017
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6,2	10,7	24,7	220,0	3	2017
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	2,4	2,2	0,1	30,5	209	2017
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	200	5,8	5,0	8,0	106,0	386	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	13,2	64,4	кк	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2024
Итого за прием пищи:	511,3	20,4	22,0	60,3	540,9		
Всего за день:		20,4	22,0	60,3	540,9		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
--------------------------------	-------	------------------	-------------------------------	------------	------------------

Прием пищи, наименование блюда									
порции		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	качан ценность, ккал	рецеп- туры	сборник рецептур		
Завтрак									
КАША ЖИДКАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ		220	6,0	9,8	31,8	239,8	181		2017
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		50	6,2	10,7	24,7	220,0	3		2017
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫ И ЯГОДНЫЕ		200	161,4	0,0	19,8	86,6	389		2017
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ		32	2,4	3,1	23,8	133,4	кк		2024
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,4	0,3	13,9	70,1	кк		2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,6	0,3	13,6	64,4	кк		2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН		1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	кк		2024
Итого за прием пищи:		573,3	181,5	24,2	127,6	814,3			
Всего за день:			181,5	24,2	127,6	814,3			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	150	2,2	2,7	4,6	53,4	121
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	2,4	2,2	0,1	30,5	209
РЯЖЕНКА	150	4,4	3,8	6,0	79,5	386
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	1,5	0,5	21,0	96,0	338
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	22	0,9	6,7	13,8	119,2	кк
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	1,6	0,2	9,2	46,8	кк
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,6	0,3	13,2	64,4	кк
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	кк
Итого за прием пищи:	526,3	16,1	16,4	67,9	489,7	
Всего за день:		16,1	16,4	67,9	489,7	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ	150	16,8	11,0	26,7	243,0	218
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (ЙОГУРТ)	100	2,8	2,5	8,5	70,0	386
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	32	2,4	3,1	23,8	133,4	кк
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,3	13,9	70,1	кк
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	13,2	64,4	кк
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	кк
Итого за прием пищи:	333,3	26,0	17,2	86,1	580,9	

Всего за день:	26,0	17,2	86,1	580,9
----------------	------	------	------	-------

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША вязкая молочная из крупы	210	7,3	11,0	39,2	259,0	174	2017
БУТЕРБРОД с сыром	50	6,2	10,7	24,7	220,0	3	2017
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	200	5,8	5,0	8,0	106,0	386	2017
ХЛЕБ ржаной	28	1,6	0,3	13,2	64,4	кк	2024
СОЛЬ на весь РАЦИОН	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2024
Итого за прием пищи:	489,3	20,9	27,0	85,1	649,4		
Всего за день:		20,9	27,0	85,1	649,4		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	125	8,5	10,0	21,3	209,0	204	2017
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,4	7,5	14,9	136,6	1	2017
РЯЖЕНКА	150	4,4	3,8	6,0	79,5	386	2017
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	32	2,4	3,1	23,8	133,4	кк	2024
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	1,6	0,3	13,2	64,4	кк	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2024
Итого за прием пищи:	376,3	19,2	24,7	79,2	622,9		
Всего за день:		19,2	24,7	79,2	622,9		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	499,7	222,1	918,0	6 480,2
Среднее значение за период	49,7	22,2	91,8	648,0

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет ЗАВТРАК	474,7