



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
В МУНИЦИПАЛЬНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ «ОВОЩНОВСКАЯ ШКОЛА»
ДЖАНКОЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Руководители разработки сборника: Могильный М.П.; (ГОУ ВПО ПГТУ); Тутильян В.А. (ГУ НИИ питания РАМН), Титов Е.И.(МГУПБ)

МЕНЮ 1-4 классы

5 день

Прием пищи	Ннаименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5	Завтрак							
Завтрак 60 руб	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150\5\12	9,1	8,5	36,0	255,2	309	2011
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	СРБ	2020
	Какао с молоком	180	3,4	2,7	10,7	81,5	382	2011
	ФРУКТЫ	100	0,33	0,33	9,5	45,6	338	2011
	Итого за прием пищи:	477	15,13	11,73	71,3	453,3		
Всего за день:			15,13	11,73	71,3	453,3		

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 10	Завтрак							
Завтрак 60 руб	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	130/10	25,87	18,96	44,07	456,3	223	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.2	0.0	6.3	27,1	377	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	9,9	46,4	К/К	2020
	Итого за прием пищи:	340	27,17	19,16	60,27	529,8		
Всего за день:			27,17	19,16	60,27	529,8		

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6	Завтрак							
Завтрак 60 руб.	Суп молочный гречневый	200	8,0	6,5	25,2	191,1	185	2014
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	15	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0.1	0.0	8.2	82.8	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0.2	15.1	71,0	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	20	1.1	0.2	9,9	46,4	СРБ	2020
	фрукты	86	0,32	0,32	8,39	40,42	338	2011
	Итого за прием пищи:	526	14,12	10,22	66,79	468,22		
Всего за день:			14,12	10,22	66,79	468,22		

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 7	Завтрак							
Завтрак 60 руб.	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,3	4,8	21,5	141,5	166	2012
	Рыба тушенная с овощами	110	10,2	5,4	5,9	114,8	229	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	0.0	6,3	26,8	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0.2	15.1	71,0	СРБ	2020
	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	0	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022
	Итого за прием пищи:	470	16,0	10,4	48,8	354,1		
Всего за день:			16,0	10,4	48,8	354,1		

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3	Завтрак							
Завтрак 60 руб.								
	КНЕЛИ КУРИНЫЕ	120	19,8	17,3	8,3	272,03	234	2011
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	60	1,0	3,0	5,5	54,0	45	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.2	0.0	7,0	30,3	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0.2	15,1	71,0	К/К	2020
	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	0	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022
	Итого за прием пищи	390	23,3	20,5	35,9	427,33		
Всего за день			23,3	20,5	35,9	427,33		

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4	Завтрак							
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	19,6	25,7	35,9	452,6	291	2011
Завтрак 60 руб.	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0,35	0,0	0,7	4,2	70/71	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/3	0,2	0,0	6,3	27,1	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	70,54	К/К	2020
	Фрукты	66,9	0,3	0,3	6,4	30,56	338	2011
	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН		0,0	0,0	0,0	0,0	К/К	2022
	Итого за прием пищи:	510	22,75	26,2	64,4	585,0		
Всего за день:			22,75	26,2	64,4	585,0		

8 день

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 8	Завтрак							
Завтрак 60 руб.	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 вариант	110	8,9	13.7	11.8	211,3	279	2011
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	60	1,0	3,0	5,5	54,0	45	2011
	Сок	180	0,9	0,2	18,2	82,8	389	2011
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	КК	2020
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,9	46,4	КК	2020
	Итого за прием пищи	448	14,39	17,49	65,2	488,06		
Всего за день:			14,39	17,49	65,2	488,06		

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2	Завтрак							
Завтрак 60 руб.	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	12,32	14,64	19,2	261,57	40	2011
	ФРУКТЫ	72,7	0,58	0,11	5,19	27,8	338	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	0.0	6,3	27,1	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	20	1.1	0.2	9.9	46.4	СРБ	2020
	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	0	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022
	Итого за прием пищи:	462,7	16,5	15,15	55,69	433,87		
Всего за день:			16,5	15,15	55,69	433,87		

9 день

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 9	Завтрак							
Завтрак 60 руб.	Омлет натуральный с маслом	106	10,36	14,84	2,04	182,7	210/1	2011
	Салат из свеклы	60	0,8	3,6	5,0	56,0	52	2011
	Какао с молоком	180	6,9	5,7	29,6	198,7	382	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	КК	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	20	1.1	0.2	9.9	46.4	КК	2020
	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	-	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022
	Итого за прием пищи:	405	21,46	24,54	60,82	555,0		
Всего за день:			21,46	16,43	60,82	555,0		

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ1	Завтрак							
Завтрак 60 руб.	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С М/СЛ.	200	6.0	12,6	31,9	265,4	181	2011
	ФРУКТЫ	72,35	0,38	0,38	9,31	44,65	338	2011
	Кофейный напиток	180	0.9	0.2	18.2	82.8	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,3	0.2	15.1	71,0	К/К	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	20	1.1	0.2	9,9	46,4	К/К	2020
	Сыр порциями	10	2,1	2,7	0,00	32,7	15	2011
	Бутерброд с маслом	30	1,9	3,8	12,4	91,9	1	2011
	Итого за прием пищи:	560	14,68	20,08	96,81	634,85		
Всего за день:			14,68	20,08	96,81	634,85		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	185,5	175,47	625,98	4929,53
Среднее значение за период	18,55	17,54	62,59	492,95
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	9,1	7,2	76,5	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет ЗАВТРАК	463