

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ



М.П.

УТВЕРЖДАЮ:

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ



М.П.

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
(ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК И ГОРЯЧИЙ ОБЕД)

2024-2025 год.

Неделя: первая							
Возрастная категория: 7-11 лет							
1 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша жидкая молочная	260	8,57	12,25	40,88	319,80	181	
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	15,86	91,00	395	
Сыр порциями	15	2,37	0,30	15,99	70,50	15	
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	11,02	52,20	III	
Хлеб ржано — пшеничный	30	3,48	4,43	0,00	54,00	III	
Итого за завтрак:	515	19,25	19,75	83,75	587,50		
ОБЕД							
Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,50	91,20	97	
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	309	
Доп. Гарнир (соленый огурец)	30	0,80	0,80	5,09	25,25	71	
Котлеты рубленные из птицы с соусом томатным	120	9,51	16,02	12,58	236,95	294	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	III	
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	III	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,08	26,43	108,36	376	
Итого за обед:	747	22,35	24,34	108,56	752,91		
ИТОГО за весь день:		22,35	24,34	108,56	752,91		

Неделя: первая						
Возрастная категория: 7-11 лет						

2 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Котлеты рыбные	95	9,11	7,33	15,08	150,00	234
Картофельное пюре	150	4,22	8,74	26,27	222,38	312
Салат из свеклы с зел.горошком	60	1,45	3,00	7,69	51,42	20
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	III
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	III
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Итого за завтрак:	552	19,25	19,75	83,75	587,50	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	200	1,80	4,92	10,93	103,75	82
Птица тушенная в соусе	100	11,09	11,26	3,51	166,00	290
Доп.гарнир (помидор свежий)	30	1,02	3,00	5,07	51,42	71
Каша рассыпчатая	150	8,60	4,27	38,64	243,75	302
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	III
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	III
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за обед:	720	26,92	24,13	92,66	727,62	
ИТОГО за весь день		26,92	24,13	92,66	727,62	

Неделя: первая							
Возрастная категория: 7-11 лет							
3 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Салат из квашенной капусты	60	1,02	5,20	5,07	43,15	45	
Плов из птицы	180	11,52	8,88	28,31	252,40	291	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП	
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП	
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393	
Кондитерское изделие	30	1,01	3,67	9,52	84,90	ПП	
Итого за завтрак:	517	18,02	18,43	77,61	544,15		
ОБЕД							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,69	2,84	17,46	118,25	103	
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	310	
Шницель рыбный с соусом	120	11,06	8,70	9,81	162,00	235	
Доп.гарнир (огурец соленый)	30	0,80	0,80	5,09	25,25	71	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП	
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392	
Итого за обед:	740	21,81	17,34	89,87	610,55		
ИТОГО за весь день:		21,81	17,34	89,87	610,55		

Неделя: первая							
Возрастная категория: 7-11 лет							
4 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Запеканка из творога с молоком стуженкой	170	15,29	18,78	31,97	351,40	223	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	III	
Фрукты свежие	120	1,53	0,65	27,30	125,60	338	
Итого за завтрак:	500	19,25	19,75	83,75	587,50		
ОБЕД							
Суп из овощей	200	1,27	3,99	18,87	138,22	99	
Птица, тушенная в соусе с овощами	150	12,50	11,17	12,90	202,00	292	
Салат из моркови и яблок	30	0,80	0,80	5,09	25,25	71	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	III	
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	III	
Кондитерское изделие	30	4,24	8,71	29,39	213,00	III	
Итого за обед:	620	23,22	25,35	100,75	741,17		
ИТОГО за весь день:		23,22	25,35	100,75	741,17		

Неделя: первая							
Возрастная категория: 7-11 лет							
5 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
		Б	Ж	У			
	ЗАВТРАК						
Котлета мясная с маслом сливочным	90	9,90	5,09	28,05	182,98	268	
Рагу из овощей	155	3,82	13,98	14,70	209,62	143	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,30	19,32	94,00	ПП	
Хлеб ржаной — пшеничный	35	2,31	0,36	11,69	60,90	ПП	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392	
Итого за завтрак:	500	19,25	19,75	83,75	587,50		
ОБЕД							
Суп с макаронными изделиями	200	1,91	4,06	10,40	93,60	111	
Рыба, тушенная в томате с овощами	110	9,75	4,95	3,80	105,00	229	
Каша рассыпчатая	150	3,60	4,33	37,53	203,55	302	
Салат из свежей капусты	30	0,80	0,80	5,09	25,25	71	
Компот из свежих плодов	180	0,41	0,09	30,59	127,08	342	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП	
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП	
Итого за обед:	730	20,82	14,89	111,92	677,18		
ИТОГО за день:		20,82	14,89	111,92	677,18		

Неделя: вторая									
Возрастная категория: 7-11 лет									
6 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры			
		Б	Ж	У					
	ЗАВТРАК								
Икра кабачковая	60	0,72	2,83	9,38	46,80	III			
Омлет натуральный	110	12,17	15,59	7,82	272,40	210			
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	III			
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	III			
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392			
Фрукты свежие	120	1,95	0,65	32,05	105,60	338			
Итого за завтрак:	530	19,25	19,75	83,75	587,50				
ОБЕД									
Борщ с картофелем	250	1,65	4,01	10,75	93,60	83			
Плов из птицы	180	15,20	8,88	32,81	272,40	291			
Салат из квашенной капусты	60	1,45	3,61	7,69	51,42	20			
Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,08	26,43	108,36	376			
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	III			
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	III			
Итого за обед:	730	22,97	17,24	102,19	648,48				
ИТОГО за весь день:		22,97	17,24	102,19	648,48				

Неделя: вторая									
Возрастная категория: 7-11 лет									
7 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры			
		Б	Ж	У					
ЗАВТРАК									
Каша жидкая молочная	255	8,64	12,99	33,24	290,92	182			
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	III			
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	III			
Сыр порциями	10	3,48	4,43	0,00	54,00	15			
Какао витаминизированное	180	2,78	1,67	26,00	119,88	III			
Кондитерское изделие	30	4,24	8,71	29,39	213,00	III			
Итого за завтрак:	505	18,04	18,37	74,88	561,91				
ОБЕД									
Суп с макаронными изделиями	250	1,91	4,06	10,40	93,60	111			
Рагу из овощей	150	2,61	16,22	12,70	209,62	143			
Котлета мясная	90	11,59	16,50	9,76	223,64	268			
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392			
Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	14,49	70,50	III			
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	III			
Итого за обед:	735	20,52	37,47	67,35	689,56				
ИТОГО за весь день:		20,52	37,47	67,35	689,56				

Неделя: вторая							
Возрастная категория: 7-11 лет							
8 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Шницель рыбный с маслом сливочным	90	9,60	4,98	14,93	143,35	235	
Картофельное пюре	150	4,22	10,09	28,95	229,03	312	
Салат из моркови и яблок	60	1,02	4,00	5,16	51,42	45	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	III	
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	III	
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,06	0,02	10,20	41,00	393	
Итого за завтрак:	547	19,25	19,75	83,75	587,50		
ОБЕД							
Рассольник ленинградский	200	2,01	5,10	11,98	107,25	96	
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	309	
Птица тушенная в соусе	100	11,09	11,26	3,51	166,00	290	
Доп. Гарнир (помидор свежий)	30	0,80	0,80	5,09	25,25	71	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,08	26,43	108,36	376	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	III	
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	III	
Итого за обед:	720	24,08	22,42	97,96	698,01		
ИТОГО за весь день:		24,08	22,42	97,96	698,01		

Неделя: вторая									
Возрастная категория: 7-11 лет									
9 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры			
		Б	Ж	У					
ЗАВТРАК									
Гуляш из отварной говядины	90	8,38	11,80	11,85	154,78	246			
Каша рассыпчатая	150	5,60	6,47	32,10	243,75	302			
Дол.гарнир (огурец соленый)	30	0,80	0,80	5,09	25,25	71			
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП			
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП			
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393			
Итого за завтрак:	517	19,25	19,75	83,75	587,48				
ОБЕД									
Суп с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102			
Картофельное пюре	150	3,20	9,46	18,58	178,61	312			
Салат из свежей капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42	45			
Тефтели рыбные	100	8,26	8,05	11,76	152,50	239			
Компот из свежих плодов	180	0,41	0,09	30,59	127,08	342			
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП			
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП			
Итого за обед:	750	21,64	25,48	103,75	750,91				
ИТОГО за весь день:		21,64	25,48	103,75	750,91				

Неделя: вторая							
Возрастная категория: 7-11 лет							
10 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Макаронные изделия отварные с сыром	150	13,26	16,73	29,50	284,2	204	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	III	
Салат из квашенной капусты	30	0,80	1,80	5,26	25,25	71	
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393	
Фрукты свежие	180	2,70	0,90	24,30	166,55	338	
Итого за завтрак:	577	19,25	19,75	83,75	587,50		
ОБЕД							
Борщ с картофелем	200	2,06	5,01	13,44	117,00	83	
Каша рассыпчатая	150	6,31	4,50	38,85	221,25	302	
Доп.гарнир (огурец соленый)	30	0,80	0,80	5,09	25,25	71	
Птица тушенная в соусе	100	11,09	11,26	3,51	166,00	290	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	III	
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	III	
Итого за обед:	720	24,67	22,25	95,39	692,20		
ИТОГО за весь день:		24,67	38,96	161,80	1210,11		