СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

_____ Ермоленко И.А.

М.П.

УТВЕРЖДАЮ:

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ

_____ Королева Валентина Петровна

М.П.

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
ПОЛУЧАЮЩИХОБРАЗОВАНИЕ В ПЕРВУЮ СМЕНУ

(горячий завтрак)

2022 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						
Запеканка из творога с молоком сгущенным	120	17,54	13,27	47,60	324,00	223
Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за завтрак:	420	18,08	13,77	69,35	420,40	

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						
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	229
Картофельное пюре	150	3,20	9,46	18,58	178,61	312
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Итого за завтрак:	477	16,23	14,83	51,90	418,61	

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						
Каша жидкая молочная	210	6,0	10,72	32,38	251,00	181
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Пирожок печеный	70	8,37	3,84	29,235	184,50	406
Итого за завтрак:	500	20,41	17,37	95,30	620,50	

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						
Овощи по- сезону	60	1,02	3,00	5,07	51,42	45
Плов из птицы	180	15,20	8,88	32,81	272,40	291
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Кондитерское изделие	50	3,35	3,78	36,03	191,5	ПП
Итого за завтрак:	517	22,86	16,08	103,43	650,32	

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	55	11,59	16,50	9,76	223,64	268
Рагу из овощей	155	2,61	16,22	12,70	209,62	143
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за завтрак:	430	17,42	33,14	51,77	567,26	

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	50	0,60	2,36	3,86	39,00	ПП
Омлет натуральный	150	16,17	28,80	3,06	336,00	210
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за завтрак:	430	20,78	31,68	41,06	532,50	

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	205	7,63	12,52	33,45	278,21	182
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Пирожок печеный	75	8,37	3,84	29,235	184,50	406
Какао с молоком	180	2,78	0,67	26,00	125,11	397
Итого за завтрак:	500	21,94	17,43	108,01	681,82	

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						
Тефтели мясные I вариант	100	0,74	8,19	10,72	142,73	278
Каша рассыпчатая	150	8,60	4,27	38,64	243,75	302
Овощи по - сезону	35	0,99	2,47	4,38	43,74	52
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за завтрак:	505	13,55	15,35	83,05	564,22	

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						
Макаронные изделия отварные с сыром	170	11,51	13,53	29,00	284,24	204
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Фрукты свежие	190	2,85	0,95	39,90	182,40	338
Итого за завтрак:	577	16,85	14,80	93,59	578,14	

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						
Птица, тушенная в соусе с овощами	150	12,50	11,17	12,90	202,00	292
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Кондитерское изделие	50	3,35	3,78	36,03	191,5	ПП
Итого за завтрак:	427	19,13	15,37	78,45	528,50	

Неделя: третья
Возрастная категория: 7-11 лет

11 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Овощи по- сезону	60	1,02	3,00	5,07	51,42	45
Плов из птицы	180	15,20	8,88	32,81	272,40	291
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Кондитерское изделие	50	3,35	3,78	36,03	191,5	ПП
Итого за завтрак:	517	22,86	16,08	103,43	650,32	

Неделя: третья
Возрастная категория: 7-11 лет

12 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Запеканка из творога с молоком сгущенным	120	17,54	13,27	47,60	324,00	223
Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за завтрак:	420	18,08	13,77	69,35	420,40	

Неделя: третья
Возрастная категория: 7-11 лет

13 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Рагу из овощей	155	2,61	16,22	12,70	209,62	143
Котлеты рубленные из птицы	90	9,38	11,08	11,26	182,25	294
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за завтрак:	465	14,43	27,62	48,44	502,37	

Неделя: третья
Возрастная категория: 7-11 лет

14 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная	210	6,0	10,72	32,38	251,00	181
Какао с молоком	180	2,78	0,67	26,00	125,11	397
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338
Итого за завтрак:	580	12,57	12,39	92,40	540,61	

Неделя: третья
Возрастная категория: 7-11 лет

15 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Картофельное пюре	150	3,20	9,46	18,58	178,61	312
Рыба, тушенная в томате с овощами	90	9,75	4,95	3,80	105,00	229
Овощи по- сезону	60	1,02	3,00	5,07	51,42	45
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Итого за завтрак:	527	17,25	17,83	56,97	470,03	

Неделя: четвертая
Возрастная категория: 7-11 лет

16 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная	205	7,25	11,44	36,17	278,21	182
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Пирожок печеный	75	8,37	3,84	29,235	184,50	406
Кисель витаминизированный	180	0,51	0,05	23,00	92,00	ПП
Итого за завтрак:	500	19,29	15,73	107,72	648,71	

Неделя: четвертая
Возрастная категория: 7-11 лет

17 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Омлет натуральный	116	12,50	22,27	2,37	259,84	210
Икра кабачковая	50	0,60	2,36	3,86	39,00	ПП
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Пирожок печеный	75	8,37	3,84	29,235	184,50	406
Итого за завтрак:	461	24,69	28,89	64,77	617,34	

Неделя: четвертая
Возрастная категория: 7-11 лет

18 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Картофельное пюре	150	3,20	9,46	18,58	178,61	312
Овощи по - сезону	60	0,99	2,47	4,38	43,74	53
Тефтели рыбные	90	7,44	7,25	10,59	137,25	239
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	ПП
Итого за завтрак:	537	15,69	19,70	67,89	518,10	

Неделя: четвертая
Возрастная категория: 7-11 лет

19 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша рассыпчатая	150	8,60	4,27	38,64	243,75	302
Птица отварная с соусом	90	19,19	21,13	0,41	268,36	288
Овощи по- сезону	60	0,66	3,67	2,74	46,62	23
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за завтрак:	520	31,67	29,48	71,10	692,73	

Неделя: четвертая
Возрастная категория: 7-11 лет

20 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Макаронные изделия отварные с сыром	170	11,51	13,53	29,00	284,24	204
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395
Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338
Итого за завтрак:	530	17,33	16,84	72,55	516,24	