

СОГЛАСОВАННО:

ДИРЕКТОР

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ



У.И. Цулашова

УТВЕРЖДАЮ:

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ

ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ

И.И. Тозорьянова Е.В.

М.П.

б/п

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

(ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК)

2023/2024г.

(ОСНОВНОЕ МЕНЮ)

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	250	7,28	10,93	37,74	278,81	181
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	90,50	395
Сыр порциями	15	3,48	4,42	0,00	54,00	15
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 завтрак:	505	17,96	18,42	76,61	546,01	
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	100	8,69	7,33	12,46	150,10	234
Картофельное пюре	150	3,20	7,46	18,58	178,61	312
Дополнительный гарнир	30	1,62	2,94	10,86	51,55	70
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:	527	17,98	18,41	76,61	543,96	

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						
Овощи по- сезону	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	
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 соусом яблочным	160	15,04	11,27	28,36	321,00	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	ПП
Фрукты свежие	130	0,85	0,65	23,30	105,60	338
Итого за завтрак:	500	18,32	14,24	77,04	540,10	

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 соусом	90	8,27	9,12	7,81	168,71	268
Рагу из овощей	150	2,61	7,72	12,70	170,62	143
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
Булочка школьная	50	3,01	0,92	21,61	50,00	428
Итого за завтрак:	530	18,30	18,44	76,62	552,03	
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	6,63	46,80	ПП
Омлет натуральный	110	12,97	14,40	5,06	286,00	210
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
Фрукты свежие	100	0,28	0,48	12,76	56,40	338
Итого за завтрак:	510	18,38	18,39	58,95	551,90	

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	250	7,53	12,52	33,45	278,21	182	
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	
Сыр порциями	15	3,38	4,42	0,00	54,00	15	
Какао с молоком	180	2,78	0,77	16,92	107,00	397	
Итого за завтрак:	505	18,04	18,37	74,88	561,91		
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							
Картофельное пюре	150	3,20	8,69	18,58	168,61	312	
Дополнительный гарнир	30	1,02	3,00	11,88	51,42	70	
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	18,44	17,32	68,97	488,73		
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							

[illegible]