

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Ровновская школа»



Р.Р. Меметов

2024г.

«

УТВЕРЖДАЮ:



Директор ООО «Феникс»

В.И. Тёмный

2024г.

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (ЗАВТРАК) обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет
(зима - весна)

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
еделя 1 ень 1	ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	80	0.64	0.08	1.36	8.00	70/71	2017
		МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	170	11.34	14.48	30.65	236.5	204	2017
		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1.5	1.96	16.88	93.0	582	2021
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.0	20.4	84.8	389	2017
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.3	8.02	41.20	574	2021
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2017
			590	16.48	17.22	87.11	510.5		
Итого за прием пищи:			16.48	17.22	87.11	510.5			
сего за день:			16.48	17.22	87.11	510.5			

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	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЙОГУРТОМ 135/30	165	16.2	14.4	34.8	315.3	223	2017
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.3	2.9	13.8	104.0	462	2021
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2017
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	55	2.4	3.87	27.83	156.0	2	2017
Итого за прием пищи:		520	22.3	21.57	86.23	622.3		
Всего за день:			22.3	21.57	86.23	622.3		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Неделя 1 День 3									
	АВТРАК	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ РИСОВОЙ С ИЗЮМОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10/10	6.09	10.88	47.99	315.0	177	2017
		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.48	6.43	0.0	64.0	15	2017
		ЧАЙ С САХАРОМ	210	0.2	0.1	9.3	38.0	457	2021
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.66	0.28	17.22	81.9	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	25	2.0	0.38	10.0	51.5	574	2021	
	Итого за прием пищи:	505	14.43	18.07	84.51	550.4			
	Всего за день:		14.43	18.07	84.51	550.4			

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	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	80	0.88	0.16	3.04	17.6	70/71	2017
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	116	10.78	19.2	10.04	264.0	210	2017
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.8	2.5	13.6	88.0	379	2021
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2017
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.66	0.28	17.22	81.9	573	2021
		ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.6	0.3	8.02	41.2	574	2021
			551	19.12	22.84	61.72	539.7		
Итого за прием пищи:			19.12	22.84	61.72	539.7			
Всего за день:			19.12	22.84	61.72	539.7			

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 5	ЗАВТРАК	150	2.85	6.45	33.91	145.5	177	2021	
		90/5	12.84	12.07	13.55	218.7	339	2021	
		210	0.2	0.1	9.3	38.0	457	2021	
		40	3.04	0.32	19.68	93.6	573	2021	
		25	2.0	0.38	10.0	51.5	574	2021	
		100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2017	
	Итого за прием пищи:		620	21.33	19.72	96.24	594.3		
	Всего за день:			21.33	19.72	96.24	594.3		

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 6	АВТРАК	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЁННОЙ С ИЗЮМОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10/10	8.19	11.9	46.19	326.19	177	2011
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.8	2.5	13.6	88.0	465	2021
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2017
		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1.5	1.96	16.88	93.0	582	2021
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.66	0.28	17.22	81.9	573	2021
		ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.6	0.3	8.02	41.2	574	2021
			595	17.15	17.34	111.71	677.1		
Итого за прием пищи:			17.15	17.34	111.71	677.1			
Всего за день:			17.15	17.34	111.71	677.1			

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 7								
	АВТРАК	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0.48	1.37	6.4	21.6	СРБ
		ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	11.28	11.84	13.9	202.0	290/331
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.06	4.8	20.4	137.3	312
		ЧАЙ С САХАРОМ	210	0.2	0.1	9.3	30.0	457
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	93.6	573
ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	25	2.0	0.38	10.0	51.5	574	2020	
Итого за прием пищи:		585	20.06	18.81	79.68	536.0		
Всего за день:			20.06	18.81	79.68	536.0		

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	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	80	0.88	0.16	3.04	17.6	70/71	2017
	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	100	8.75	6.95	5.8	125.0	229	2017
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3.65	5.37	36.7	209.7	304	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	210	0.2	0.1	9.3	30.0	457	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	93.6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.6	0.3	8.02	41.2	574	2021
		600	18.12	13.20	82.54	517.1		
Итого за прием пищи:			18.12	13.20	82.54	517.1		
Всего за день:			18.12	13.20	82.54	517.1		

ЗАВТРАК

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	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	80	0.64	0.08	1.36	8.0	70/71	2017
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ГОВЯЖЕЙ ПЕЧЕНЬЮ И СОУСОМ	200	23.00	11.90	32.1	327.7	284	2011
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5.8	5.0	8.0	100.0	336	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	93.6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2.0	0.38	10.0	51.50	574	2021
Итого за прием пищи:		545	34.48	17.68	71.14	580.8		
Всего за день:			34.48	17.68	71.14	580.8		

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 10	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	80	1.05	2.6	5.02	47.68	45	2011
	ГРЕЧКА ВЯЗАЯ	150	4.58	5.0	20.5	145.5	303	2017
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	140	13.57	18.9	13.64	268.2	278	2017
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0	20.4	84.8	389	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.4	0.32	19.68	93.6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.3	8.02	41.2	574	2021
Итого за прием пищи:		630	24.84	27.12	87.26	680.98		
Всего за день:			24.84	27.12	87.26	680.98		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	208,31	193,57	848,14	5809,18
Среднее значение за период	20,8	19,3	84,8	580,9
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	104,7	100,0	100,5	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет ЗАВТРАК	574,1

Прошнуровано, пронумеровано и скреплено печатью
_ 12 (двенадцать) листов

Директор ООО «Феникс»

В.И. Тёмный

