

**УТВЕРЖДАЮ**

**Индивидуальный предприниматель**

**ДУХОВНИК**

**ОЛЕГ**

**Духовник О.Г.**

**13.01.2025г.**

**СОГЛАСОВАНО**

**Директор**

**Т. В. Година**

**13.01.2025г.**

**Основное (организованное ) меню**

**для обучающихся 1-4 классов ,**

**МБОУ «Ивановская средняя школа имени героя Советского Союза Ю.А. Гагарина»**

**(Завтрак)**

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 7-11 лет

1 день

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность , ккал	№ рецепту ры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
<b>неделя 1, день 1</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ РИСОВОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	220	6,09	10,88	47,99	315	177	2017
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	25	0,19	0	19,94	81,5	к/к	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	104	462	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66	14	2017
	<b>Итого за прием пищи :</b>		<b>625</b>	<b>15,48</b>	<b>22,17</b>	<b>123,8</b>	<b>760,3</b>	
<b>Итого за день :</b>			<b>15,48</b>	<b>22,17</b>	<b>123,8</b>	<b>760,3</b>		

2 День

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г			
<b>неделя 1, день 2</b>								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,08	7,995	44,805	57,3	к/к	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	170	9	8,5	36	257,3	204	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2017
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,08	4,6	0,28	63	209	2011
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	25	0,19	0	19,94	81,5	к/к	2011
		<b>660</b>	<b>21,87</b>	<b>22,555</b>	<b>163,065</b>	<b>738</b>		
<b>Итого за прием пищи :</b>			<b>21,87</b>	<b>22,555</b>	<b>163,065</b>	<b>738</b>		
<b>Итого за день :</b>								

3 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
<b>неделя 1, день 3</b>								
	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,51	3,03	1,545	35,475	21	2017
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ	120	9,9	9,66	14,11	183	239	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,06	4,8	20,4	137,3	312	2017
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>600</b>	<b>19,89</b>	<b>18,23</b>	<b>88,595</b>	<b>587,375</b>		
<b>итого за прием пищи :</b>			<b>19,89</b>	<b>18,23</b>	<b>88,595</b>	<b>587,375</b>		
<b>итого за день :</b>								

4 день									
прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
<b>неделя 1, День 4</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ	135/50	24,8	17	24,5	354,9	223	2017	
	СГУЩЕН.	30	2,28	0,24	14,76	62,7	573	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	210	0,2	0,1	9,3	38	457	2021	
	ЧАЙ С САХАРОМ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017	
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	2,9	2,5	4	50	386	2011	
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	<b>525</b>	<b>30,58</b>	<b>20,24</b>	<b>62,36</b>	<b>552,6</b>			
<b>итого за прием пищи :</b>			<b>30,58</b>	<b>20,24</b>	<b>62,36</b>	<b>552,6</b>			
<b>итого за день :</b>									

5 день									
прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
<b>неделя 1, день 5</b>									
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ или САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,6	4,92	56,4	9	2021	
		60	0,79	1,95	3,765	36,24	45	2017	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	12,08	12,07	13,5	218,7	339	2021	
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,58	5	20,5	145,5	303	2017	
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2017	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	83,6	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021	
	<b>Итого за прием пищи :</b>	<b>565</b>	<b>23,66</b>	<b>21,37</b>	<b>89</b>	<b>640,5</b>			
	<b>Итого за день :</b>		<b>23,66</b>	<b>21,37</b>	<b>89</b>	<b>640,5</b>			

прием пищи		6 день		энергетическая ценность		№ рецептуры	сборник рецептов	
		наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества	энергетическая ценность			
		неделя 2, День 1		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
ЗАВТРАК	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ С М/С	220	6,09	10,88		47,99	315	177
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38		10	51,5	574
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2,4	4,5		28,5	161,7	2
	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ НА МОЛОКЕ	200	2,8	2,5		13,6	88	379
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4		9,8	47	338
	<b>Итого за прием пищи :</b>	<b>600</b>	<b>13,69</b>	<b>18,66</b>	<b>109,89</b>	<b>663,2</b>	<b>663,2</b>	
<b>Итого за день :</b>		<b>13,69</b>	<b>18,66</b>	<b>109,89</b>	<b>663,2</b>			

7 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
<b>неделя 2, День 2</b>								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,08	7,995	44,805	57,3	к/к	2011
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/15/5	9	8,5	36	257,3	204	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2017
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,08	4,6	0,28	63	209	2011
	СДОБНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3,2	1,12	19,12	91,28	545	2021
	<b>Итого за прием пищи :</b>	<b>685</b>	<b>21,68</b>	<b>22,555</b>	<b>143,125</b>	<b>656,5</b>		
	<b>Итого за день :</b>		<b>21,68</b>	<b>22,555</b>	<b>143,125</b>	<b>656,5</b>		



прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур
			энергетическая ценность					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
<b>8 день</b>								
<b>неделя 2, день 3</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛеныМ	60	0,65	2,90	8,22	62,34	53	2017
	ГОРОШКОМ	60	0,48	0,06	1,02	6	70/71	2017
	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	2,72	7,76	3,81	159	261\332	2017
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	150	3,06	4,8	20,4	137,3	312	2017
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	5,8	5	8	100	386	2011
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	580	17,6525	21,2025	72,57	605,44		
	Итого за прием пищи :		17,6525	21,2025	72,57	605,44		
	Итого за день :		17,6525	21,2025	72,57	605,44		

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур
			Углевод					
			Белки, г	Жиры, г	ы, г			
<b>неделя 2, день 4</b>								
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,02	6	70/71	2017
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	11,28	11,84	13,9	202	290/331	2017
	КАША вязкая из крупы гречневой	150	4,58	5	20,5	145,5	303	2017
	КИСЕЛЬ из сухофруктов	200	0,2	0,02	26,4	106	480	2021
	ХЛЕБ пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021
	ХЛЕБ ржаной	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
	ПЛОДЫ или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
	<b>Итого за прием пищи :</b>	<b>680</b>	<b>22,36</b>	<b>18,06</b>	<b>103,76</b>	<b>653,3</b>		
	<b>Итого за День :</b>		<b>22,36</b>	<b>18,06</b>	<b>103,76</b>	<b>653,3</b>		

10 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г			
<b>неделя 2, день 5</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬИМИ	60	0,795	3,6	3,9	52,10	55	2017
	МЯСО ДУХОВОЕ ( РАГУ ИЗ МЯСА)	240	16	21,2	23,6	378,4	258	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
	<b>Итого за прием пищи :</b>		<b>570</b>	<b>22,415</b>	<b>25,64</b>	<b>68,94</b>	<b>615,295</b>	
<b>Итого за День :</b>			<b>22,415</b>	<b>25,64</b>	<b>68,94</b>	<b>615,295</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

итого	Пищевые вещества			энергетическая ценность , ккал
	белки, г	жиру, г.	углевод ы, г	
итого за весь период	209,2775	210,6825	1025,105	6472,51
среднее значение за период	20,92775	21,06825	102,5105	647,251
содержание белков , жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	3,23	3,26	15,84	

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

возраст детей	завтрак
7-11 лет ЗАВТРАК	6090