

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Духовник О.Г.



СОГЛАСОВАНО

Директор



Пихидчук Ю.В.

Основное (организованное) меню

для обучающихся 1-4 классов,

МБОУ «Крымская школа-гимназия»

(Завтрак)

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 7-11 лет

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепт уры	Сборник рецепт ур
			Белки , г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1								
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ	210	6	10,9	43	294	174	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54	15	2011
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,36	7,49	14,89	136	1	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,54	17,58	155,2	382	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,13	0,2	9,9	46,4	и/к	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
ИТОГО за прием пищи:		585	17,47	26,93	95,17	732,6		
ИТОГО за день:			17,47	26,93	95,17	732,6		

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепт уры	Сборн ик рецепт ур	
			Белки , г	Жиры, г	Углевод ы, г				
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2									
		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	8	44,8	95,5	к/к	2021
		КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	13,65	16,5	16,8	274,2	268	2011
		КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "АРТЕК"	150	4	4,1	24,3	150,2	303	2011
		ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	377	2011
ЗАВТРАК			30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2021
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,2	0,4	19,8	92,8	к/к	2021
		ХЛЕБ РЖАНОЙ							
		670	23,72	29,62	145,6	790,7			
ИТОГО за прием пищи:			23,72	29,62	145,6	790,7			
ИТОГО за день:									

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепт уры	Сборник рецепт ур
			Белки , г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	3	1,5	37	21	2011
	ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ	120	9,33	9,47	13,33	180,67	239	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,36	7,36	28	192	128	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,13	0,2	9,87	64,4	к/к	2021
ИТОГО за прием пищи:		590	18,42	20,43	93	660,77		

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепт уры	Сборн ик рецепт ур
			Белки , г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4 ЗАВТРАК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	125/50	25,9	19,3	48,5	475	223	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	КК	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	376	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
		505	32,2	19,92	88,4	653		
ИТОГО за прием пищи:								

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепт уры	Сборник рецепт ур
			Белки , г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5								
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	70/71	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	13,65	16,5	16,8	274,2	268	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,6	4,9	20,3	142,7	303	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,07	0,02	15	60	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2021
ИТОГО за прием пищи:		560	22,82	22,02	83,5	625,9		

1704

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепт уры	Сборник рецепт ур
			Белки , г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1								
ЗАВТРАК	КАША вязкая молочная из овсяной крупы	210	9,04	13,44	40,16	318	173	201 1
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,36	7,49	14,89	136	1	201 1
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,6	2,67	29,2	155,2	379	201 1
	ПЛОДЫ или ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	201 1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,13	0,2	9,87	64,4	к/к	201 1
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,9	0	36	15	2011
ИТОГО за прием пищи:		580	18,83	27,1	103,92	756,6		

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепт уры	Сборн ик рецепт ур
			Белки , г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2		60	1	2,4	4,3	43,74	53	2011
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2,72	8,76	3,81	159	261	2011
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	150	5,4	4,2	34,3	194,1	203	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	5,2	4,5	7,2	95,4	386	2011
	КЕФИР, РЯЖЕНКА	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	550	18,32	20,36	79,51	632,84		
ИТОГО за прием пищи:								

ЗАВТРАК

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепт уры	Сборн ик рецепт ур
			Белки , г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	70/71	2011
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13,7	14,8	3,5	208,8	290	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,6	4,9	20,3	142,7	303	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,1	0,12	25,9	25,09	354	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
ЗАВТРАК	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
		570	22,9	20,42	81,1	525,59		
ИТОГО за прием пищи:								

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепт уры	Сборн ик рецепт ур
			Белки , г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	125/50	25,9	19,3	48,5	475	223	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	ККК	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	377	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
		505	28,67	19,92	88,4	653		
ЗАВТРАК ИТОГО за прием пищи:								

Лит.

10 день	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепт уры	Сборник рецепт ур
				Белки , г	Жиры,г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5	ЗАВТРАК		60	0,8	3,6	3,9	52,1	55	2011
		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	90	13,65	16,5	16,8	274,2	268	2011
		КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	150	3,36	7,36	28	192	128	2011
		КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	0,07	0,02	15	60	376	2011
		ЧАЙ С САХАРОМ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	560	21,88	27,98	93,6	718,9		
ИТОГО за прием пищи:									

567,5
567,5

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	225,23	234,7	952,2	6749,9
Среднее значение за период	22,523	23,47	95,22	674,99

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет ЗАВТРАК	5675
ИТОГО за день:	567,5