

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Духовник О.Г.



СОГЛАСОВАНО



Пихидчук Ю.В.

Основное (организованное) меню

для обучающихся 1-4 классов , отнесенных к льготной категории

МБОУ «Крымская школа-гимназия»

(обед)

2 нед

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепт уры	Сбор ник реце птур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1								
ОБЕД	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	8	44,8	95,5	к/к	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,3	2,2	16,2	94,1	103	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	21,18	13,08	44,66	381,7	291	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,6	24,7	116	к/к	2011
ИТОГО за прием пищи:	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к	2011
		750	27,24	21,66	125,86	874		
ИТОГО за день:			27,24	21,66	125,86	874		

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепт уры	Сбор ник реце птур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2									
		ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	71/70	2011
		БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ	200	1,4	4	9,9	81,6	82	2011
		ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	8,32	6,02	10	208	280	2011
		КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,6	4,9	20,3	142,7	303	2011
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0	18,2	76,2	349	2011
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
ИТОГО за прием пищи:	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к	2011	
ИТОГО за день:		785	20,02	15,52	94,8	681,2			
			20,02	15,52	94,8	681,2			

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность, ккал	№ рецепт уры	Сбор ник реце птур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
ОБЕД	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3							
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,9	6,1	4,4	76	67	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,9	4,1	13,2	97,8	96	2011
	ГУЛЯШ	100	14,8	17,1	3	225,2	260	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,4	4,2	34,3	194,1	203	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,1	111,1	342	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
ИТОГО за прием пищи:	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
		770	27,2	32,2	111,9	844,8		
	ИТОГО за день:		27,2	32,2	111,9	844,8		

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепт уры	Сбор ник реце птур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4								
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60	0,8	3,6	3,9	52,1	55	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011
	РАГУ ИЗ МЯСА	175	11,68	30,06	17,2	378	263	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,6	24,7	116	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
ИТОГО за прием пищи:		715	23,18	39,06	96,3	826,9		
ИТОГО за день:			23,18	39,06	96,3	826,9		

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепт уры	Сбор ник реце птур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5								
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	3	1,5	37	21	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	4	9,9	81,6	82	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	90	7,1	2,6	7,3	84,9	240	2011
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,8	5,3	38,9	218	304	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	18,4	76,3	342	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
ИТОГО за прием пищи:		760	17	15,6	105,9	638,4		
ИТОГО за день:			17	15,6	105,9	638,4		

Пон
1 неделя

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепт уры	Сбор ник реце птур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1								
ОБЕД	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,79	1,96	3,38	36,24	45	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,3	2,2	16, 2	94,1	103	2011
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,7	14,8	3,5	208,8	290	2011
	КАША ВЯЗАЯ ПШЕННАЯ	150	4,22	5,06	24,18	159,1	303	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,6	24,7	116	к/к	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,26	20,13	94,66	к/к	2021
		800	27,86	25,08	112,29	800,9		
ИТОГО за прием пищи:			27,86	25,08	112,29	800,9		
ИТОГО за день:								

Втор

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепт уры	Сбор ник реце птур
			Белки, г	Жиры,г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2								
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	71\70	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	4	9,9	81,6	82	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	9,7	14,9	11,3	220,3	294	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЁННОЙ	150	4,22	6,5	44	159,1	303	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0	18,2	76,2	349	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2021
		760	20,22	26	114,8	686,2		
ИТОГО за прием пищи:			20,22	26	114,8	686,2		
ИТОГО за день:								

с/ф

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепт уры	Сбор ник реце птур	
			Белки, г	Жиры,г	Углевод ы, г				
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3									
	ОБЕД	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,9	6,1	4,4	76	67	2011
		РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,9	4,1	13,2	97,8	96	2011
		ПЛОВ	200	16,94	10,46	44,66	381,7	265	2011
		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2021	
ИТОГО за прием пищи:	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2021	
		750	23,81	21,18	107,16	756,1			
ИТОГО за день:			23,81	21,18	107,16	756,1			

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепт уры	Сбор ник реце птур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4								
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60	0,8	3,6	3,9	52,1	55	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	9,3	13	12,1	208	280	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	150	4	4,1	24,3	150,2	303,3	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	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:	775	23,7	25,8	105,6	760,7		
Итого за день:			23,7	25,8	105,6	760,7		

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепт уры	Сбор ник реце птур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5									
	ОБЕД	Икра кабачковая консервированная	60	1,1	8	44,8	95,5	к/к	2021
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	1,7	2,1	13,7	81,1	101	2011
		КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	9,7	14,9	11,3	220,3	294	2011
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,4	4,2	34,3	194,1	203	2011
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,1	111,1	342	2011
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2021
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2021
	ИТОГО за прием пищи:		760	22,1	29,9	161,1	842,7		
	ИТОГО за день:			22,1	29,9	161,1	842,7		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	240,81	257,24	1135,71	7711,9
Среднее значение за период	24,081	25,724	113,571	771,19

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
7-11 лет ОБЕД	772,5