

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Духовник Олег Григорьевич

13.01.2025г.



СОГЛАСОВАНО

Директор

Ю.В.Пихидчук

13.01.2025г.



№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество	Стоимость	Год
1	Молоко	л	171	1710	2017
2	Молоко	л	171	1710	2017
3	Молоко	л	171	1710	2017
4	Молоко	л	171	1710	2017
5	Молоко	л	171	1710	2017
6	Молоко	л	171	1710	2017
7	Молоко	л	171	1710	2017
8	Молоко	л	171	1710	2017
9	Молоко	л	171	1710	2017
10	Молоко	л	171	1710	2017
11	Молоко	л	171	1710	2017
12	Молоко	л	171	1710	2017
13	Молоко	л	171	1710	2017
14	Молоко	л	171	1710	2017
15	Молоко	л	171	1710	2017
16	Молоко	л	171	1710	2017
17	Молоко	л	171	1710	2017
18	Молоко	л	171	1710	2017
19	Молоко	л	171	1710	2017
20	Молоко	л	171	1710	2017
21	Молоко	л	171	1710	2017
22	Молоко	л	171	1710	2017
23	Молоко	л	171	1710	2017
24	Молоко	л	171	1710	2017
25	Молоко	л	171	1710	2017
26	Молоко	л	171	1710	2017
27	Молоко	л	171	1710	2017
28	Молоко	л	171	1710	2017
29	Молоко	л	171	1710	2017
30	Молоко	л	171	1710	2017
31	Молоко	л	171	1710	2017
32	Молоко	л	171	1710	2017
33	Молоко	л	171	1710	2017
34	Молоко	л	171	1710	2017
35	Молоко	л	171	1710	2017
36	Молоко	л	171	1710	2017
37	Молоко	л	171	1710	2017
38	Молоко	л	171	1710	2017
39	Молоко	л	171	1710	2017
40	Молоко	л	171	1710	2017
41	Молоко	л	171	1710	2017
42	Молоко	л	171	1710	2017
43	Молоко	л	171	1710	2017
44	Молоко	л	171	1710	2017
45	Молоко	л	171	1710	2017
46	Молоко	л	171	1710	2017
47	Молоко	л	171	1710	2017
48	Молоко	л	171	1710	2017
49	Молоко	л	171	1710	2017
50	Молоко	л	171	1710	2017
51	Молоко	л	171	1710	2017
52	Молоко	л	171	1710	2017
53	Молоко	л	171	1710	2017
54	Молоко	л	171	1710	2017
55	Молоко	л	171	1710	2017
56	Молоко	л	171	1710	2017
57	Молоко	л	171	1710	2017
58	Молоко	л	171	1710	2017
59	Молоко	л	171	1710	2017
60	Молоко	л	171	1710	2017
61	Молоко	л	171	1710	2017
62	Молоко	л	171	1710	2017
63	Молоко	л	171	1710	2017
64	Молоко	л	171	1710	2017
65	Молоко	л	171	1710	2017
66	Молоко	л	171	1710	2017
67	Молоко	л	171	1710	2017
68	Молоко	л	171	1710	2017
69	Молоко	л	171	1710	2017
70	Молоко	л	171	1710	2017
71	Молоко	л	171	1710	2017
72	Молоко	л	171	1710	2017
73	Молоко	л	171	1710	2017
74	Молоко	л	171	1710	2017
75	Молоко	л	171	1710	2017
76	Молоко	л	171	1710	2017
77	Молоко	л	171	1710	2017
78	Молоко	л	171	1710	2017
79	Молоко	л	171	1710	2017
80	Молоко	л	171	1710	2017
81	Молоко	л	171	1710	2017
82	Молоко	л	171	1710	2017
83	Молоко	л	171	1710	2017
84	Молоко	л	171	1710	2017
85	Молоко	л	171	1710	2017
86	Молоко	л	171	1710	2017
87	Молоко	л	171	1710	2017
88	Молоко	л	171	1710	2017
89	Молоко	л	171	1710	2017
90	Молоко	л	171	1710	2017
91	Молоко	л	171	1710	2017
92	Молоко	л	171	1710	2017
93	Молоко	л	171	1710	2017
94	Молоко	л	171	1710	2017
95	Молоко	л	171	1710	2017
96	Молоко	л	171	1710	2017
97	Молоко	л	171	1710	2017
98	Молоко	л	171	1710	2017
99	Молоко	л	171	1710	2017
100	Молоко	л	171	1710	2017

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

2 День

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г			
неделя 1, день 2								
	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
		660	21,87	22,555	163,065	738		
того за прием пищи :			21,87	22,555	163,065	738		
того за день :								

3 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г			
неделя 1, день 3								
	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,51	3,03	1,545	35,475	21	2017
	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,02	6	70/71	2017
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ	120	9,9	9,66	14,11	183	239	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	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
		600	19,89	18,23	88,595	587,375		
ого за прием пищи :			19,89	18,23	88,595	587,375		
ого за день :								

4 день

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

5 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г			
неделя 1, день 5								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,6	4,92	56,4	9	2021
	или САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	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
того за прием пищи :		565	23,66	21,37	89	640,5		
того за день :			23,66	21,37	89	640,5		

6 день

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
неделя 2, день 1								
ЗАВТРАК	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ С М/С	220	6,09	10,88	47,99	315	177	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2,4	4,5	28,5	161,7	2	2021
	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ НА МОЛОКЕ	200	2,8	2,5	13,6	88	379	2017
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
Итого за прием пищи :		600	13,69	18,66	109,89	663,2		
Итого за день :			13,69	18,66	109,89	663,2		

7 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
неделя 2, день 2								
	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
		685	21,68	22,555	143,125	656,5		
того за прием пищи :			21,68	22,555	143,125	656,5		
того за день :								

8 день

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
неделя 2, день 3								
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	60	0,65	2,90	8,22	62,34	53	2017
	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,02	6	70/71	2017
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	2,72	7,76	3,81	159	261\332	2017
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,06	4,8	20,4	137,3	312	2017
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,8	5	8	100	386	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
	то за прием пищи :	580	17,6525	21,2025	72,57	605,44		
	то за день :		17,6525	21,2025	72,57	605,44		

18,13 21,26 94,85

9 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
неделя 2, День 4								
	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
		680	22,36	18,06	103,76	653,3		
ито за прием пищи :			22,36	18,06	103,76	653,3		
ито за день :			22,36	18,06	103,76	653,3		

10 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г			
неделя 2, день 5								
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬМИ	60	0,795	3,6	3,9	52,10	55	2017
ЗАВТРАК	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
		570	22,415	25,64	68,94	615,295		
всего за прием пищи :		22,415	25,64	68,94	615,295			
всего за день :								

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиру, г	углеводы, 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

Прочито и пронумеровано
листов

Духовник О.Г.

