

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Духовник О.Г.



СОГЛАСОВАНО

Ю.В.Пихидчук



Основное (организованное ) меню

для обучающихся 1-4 классов , отнесенных к льготной категории

МБОУ «Крымская школа-гимназия»

(обед)



ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 7-11 лет

1 День

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>									
<b>ДЕНЬ 1</b>									
<b>ОБЕД</b>	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	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 ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ	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	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,26	20,13	94,66	к/к	2011	
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011	
	<b>Итого за прием пищи :</b>		<b>900</b>	<b>28,26</b>	<b>25,48</b>	<b>122,09</b>	<b>847,9</b>		



2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>								
<b>ДЕНЬ 2</b>								
<b>ОБЕД</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60	0,8	3,6	3,9	52,1	55	2011
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ	200	1,4	4	9,9	81,6	82	2011
	СЕРДЦЕ В СОУСЕ	100	13,08	9,18	2,85	152	262	2011
	РИС ОТВАРНОЙ	150	2,56	4,17	26,57	154,05	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
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к	2011
<b>Итого за прием пищи :</b>		<b>780</b>	<b>23,04</b>	<b>21,45</b>	<b>96,32</b>	<b>680,25</b>		



3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>								
<b>ДЕНЬ 3</b>								
<b>ОБЕД</b>	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
	КАША вязкая из крупы пшеничной	150	4	4,1	24,3	150,2	303	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
	ХЛЕБ пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
		<b>770</b>	<b>25,8</b>	<b>32,1</b>	<b>101,9</b>	<b>800,9</b>		
итого за прием пищи :								



4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>								
<b>ДЕНЬ 4</b>								
<b>ОБЕД</b>	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	71\70	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ КОТЛЕТЫ	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	90	13,5	19,8	11,71636	281,4545	268	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	165	9	8,5	36	257,3	204	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,8	0,6	24,7	116	к/к	2011
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
		25	0,19	0	19,94	81,5	к/к	2011
	<b>Итого за прием пищи :</b>	<b>820</b>	<b>33,89</b>	<b>33,8</b>	<b>144,3564</b>	<b>1025,455</b>		



5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г				Углеводы, г
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>								
<b>ДЕНЬ 5</b>								
<b>ОБЕД</b>	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	3	1,5	37	21	2011
	или 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
	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	120	9,47	3,47	9,7	113,2	240	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,8	5,3	38,9	218	304	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,7	0,02	15	60	376	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
	ПЛОДЫ или ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
	<b>итого за прием пищи :</b>		<b>950</b>	<b>20,27</b>	<b>16,69</b>	<b>114,7</b>	<b>697,4</b>	



6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>								
<b>ДЕНЬ 6</b>								
<b>ОБЕД</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1,1	8	44,8	95,5	к/к	2011
	КОНСЕРВИРОВАННАЯ							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	200	2,3	2,2	16,2	94,1	103	2011
	МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ							
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,94	10,46	35,73	305,36	291	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ЯГОДНЫЕ							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,6	24,7	116	к/к	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к	2011	
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011	
		<b>850</b>	<b>27,64</b>	<b>22,06</b>	<b>171,53</b>	<b>844,66</b>		
<b>Итого за прием пищи :</b>								



7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>									
<b>ДЕНЬ 7</b>									
<b>ОБЕД</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬМИ	60	0,8	3,6	3,9	52,1	55	2011	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	4	9,9	81,6	82	2011	
	КОТЛЕТА ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100	12,5	10,5	5,2	84	308	2011	
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	150	4	4,1	24,3	150,2	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	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011	
			<b>770</b>	<b>23,1</b>	<b>22,7</b>	<b>91,4</b>	<b>584,7</b>		
	<b>Итого за прием пищи :</b>								



8 день

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>								
<b>ДЕНЬ 8</b>								
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,9	6,1	4,4	76	67	2011
	РАССОЛЬНИК	200	1,9	4,1	13,2	97,8	96	2011
	БИТОЧКИ	90	12,08	12,07	13,5	218,7	339	2021
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,6	4,9	20,3	142,7	303	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
		<b>790</b>	<b>24,48</b>	<b>27,87</b>	<b>101,5</b>	<b>767,8</b>		
Итого за прием пищи :								



10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>								
<b>ДЕНЬ 10</b>								
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,79	1,96	3,38	36,24	45	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 ПШЕНОЙ	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 ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
	<b>Итого за прием пищи :</b>	<b>875</b>	<b>24,31</b>	<b>25,52</b>	<b>114,76</b>	<b>800,74</b>		



9 день

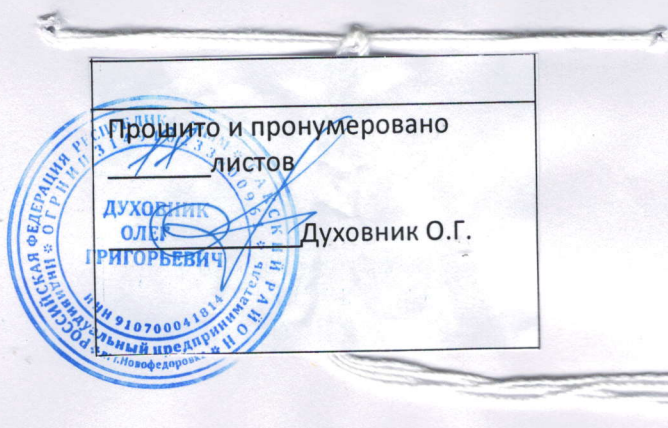
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>ДЕНЬ 9</b>									
НЕДЕЛЯ 2  ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	71\70	2011	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ИЗ КРУПЫ	200	1,7	2,1	13,7	81,1	101	2011	
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	9,7	14,9	11,3	220,3	294	2011	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	165	9	8,5	36	257,3	204	2017	
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	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	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011	
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	25	0,19	0	19,94	81,5	к/к	2011	
		<b>900</b>	<b>25,69</b>	<b>26,7</b>	<b>149,24</b>	<b>947,3</b>			
	Итого за прием пищи :								



Возраст Детей	Обед
7-11 лет	8405
Среднее значение за период	840,5



8



Прошито и пронумеровано  
листов  
Духовник  
О.Г.  
Духовник О.Г.  
ГРИГОРЬЕВИЧ