

СОГЛАСОВАНО



Н.В. Медведева

2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Духовник О.Г.



2025г.

Основное (организованное ) меню

для обучающихся 1-4 классов ,

МБОУ «Червоновская средняя школа»

(Завтрак)

2025г

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 7-11 лет

1 день

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66	14	2017
<b>итого за прием пищи :</b>		<b>525</b>	<b>15,08</b>	<b>21,77</b>	<b>114</b>	<b>713,3</b>		
<b>итого за день :</b>			<b>15,08</b>	<b>21,77</b>	<b>114</b>	<b>713,3</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
	<b>итого за прием пищи :</b>	<b>635</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>		

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>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>			<b>19,89</b>	<b>18,23</b>	<b>88,595</b>	<b>587,375</b>		

4 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 4</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>итого за прием пищи :</b>		<b>525</b>	<b>27,68</b>	<b>17,74</b>	<b>58,36</b>	<b>502,6</b>		
<b>итого за день :</b>			<b>27,68</b>	<b>17,74</b>	<b>58,36</b>	<b>502,6</b>		

5 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 5</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ 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
	<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>	

6 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 1</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<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>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	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	
	СДОБНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3,2	1,12	19,12	91,28	545	2021	
		<b>675</b>	<b>21,68</b>	<b>22,555</b>	<b>143,125</b>	<b>656,5</b>			
итого за прием пищи :			<b>21,68</b>	<b>22,555</b>	<b>143,125</b>	<b>656,5</b>			
итого за День :									

8 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур	
			Белки, г		Жиры, г				Углевод ы,г
			0,65	2,90					
<b>неделя 2, день 3</b>									
	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	
	<b>итого за прием пищи :</b>	<b>580</b>	<b>17,6525</b>	<b>21,2025</b>	<b>72,57</b>	<b>605,44</b>			
	<b>итого за День :</b>		<b>17,6525</b>	<b>21,2025</b>	<b>72,57</b>	<b>605,44</b>			

9 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 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 блюда	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 СОЛЕНЫМИ	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	205,7875	207,7825	991,365	6294,01
среднее значение за период	20,57875	20,77825	99,1365	629,401
содержание белков , жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	3,27	3,30	15,75	

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

возраст детей	завтрак
7-11 лет ЗАВТРАК	5955

Прошито и пронумеровано  
\_\_\_\_\_ листов

Духовник О.Г.

