

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель



Духовник О.Г.

2025г.

СОГЛАСОВАНО



Демко Н.Н.

2025г.

Основное (организованное) меню

для обучающихся 1-4 классов ,

МБОУ «Крайненская 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	№ 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	25	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	10	0,08	7,25	0,13	66	14	2017	
итого за прием пищи :	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	525	15,08	21,77	114	713,3			
	итого за день :		15,08	21,77	114	713,3			

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								
ЗАВТРАК	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
		635	21,68	22,555	143,125	656,5		
итого за прием пищи :			21,68	22,555	143,125	656,5		
итого за день :			21,68	22,555	143,125	656,5		

3 день									
прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
неделя 1, день 3									
ЗАВТРАК	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 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
итого за прием пищи :		600	19,89	18,23	88,595	587,375			
итого за день :			19,89	18,23	88,595	587,375			

4 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 СТУЩЕН.	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
		525	27,68	17,74	58,36	502,6		
итого за прием пищи :			27,68	17,74	58,36	502,6		
итого за день :								

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 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
итого за прием пищи :		565	23,66	21,37	89	640,5			
итого за день :			23,66	21,37	89	640,5			

6 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур
			Углевод					
			Белки, г	Жиры, г	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
		600	13,69	18,66	109,89	663,2		
итого за прием пищи :			13,69	18,66	109,89	663,2		
итого за день :								

7 день

7 день									
прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
неделя 2, день 2									
ЗАВТРАК	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
		675	21,68	22,555	143,125	656,5			
итого за прием пищи :			21,68	22,555	143,125	656,5			
итого 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								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ 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
итого за прием пищи :		580	17,6525	21,2025	72,57	605,44		
итого за день :			17,6525	21,2025	72,57	605,44		

9 день

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

10 день

10 день								
прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
неделя 2, день 5								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	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
итого за прием пищи :		570	22,415	25,64	68,94	615,295		
итого за день :			22,415	25,64	68,94	615,295		

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.

