

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ



УТВЕРЖДАЮ:

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ

[Handwritten signature]

М.П. *[Handwritten initials]* 11.01.2021г.

**МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПЕРВУЮ СМЕНУ**
(горячий завтрак)

2021 год.

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Запеканка из творога с молоком сгущенным	170	24,84	18,79	47,60	459,00	223
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
Какао с молоком	180	2,78	0,67	26,00	125,11	397
Итого за завтрак:		29,90	19,70	88,36	654,61	

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Рыба, тушенная с овощами	100	10,76	5,75	3,80	116,00	229
Картофельное пюре	150	3,20	9,46	18,58	178,61	312
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,20	0,02	16,00	65,00	393
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	
Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338
Итого за завтрак:		17,80	16,15	72,76	524,11	

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша молочная	210	7,63	12,52	33,45	278,21	182
Кофейный напиток с молоком	180	2,60	2,67	29,20	155,20	395
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	
Итого за завтрак:		19,11	20,19	87,53	613,91	

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Овощи по- сезону	60	0,43	0,08	1,14	7,20	45
Плов из птицы	200	14,53	8,91	30,63	261,71	291
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	
Чай с сахаром	180	0,07	0,02	15,90	60,00	392
Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338
Итого за завтрак:		18,67	9,93	82,05	493,41	

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Котлета мясная	85	12,75	18,70	11,06	265,81	268
Рагу из овощей	160	2,69	16,75	13,10	216,38	143
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,20	0,02	16,00	65,00	393
Итого за завтрак:		18,68	35,79	59,84	641,19	

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Овощи по- сезону	60	0,60	0,06	1,14	7,20	55
Омлет "Драчена"	150	14,82	20,20	9,10	276,93	216
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	
Кофейный напиток с молоком	180	2,60	2,67	29,20	155,20	395
Фрукты свежие	150	2,25	0,75	31,50	144,00	338
Итого за завтрак:		23,31	24,00	90,62	677,33	

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная	210	5,96	10,46	31,60	245,02	181
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	
Пирожок печеный	100	0,80	0,70	25,27	85,52	406
Какао с молоком	180	2,78	0,67	26,00	125,11	397
Итого за завтрак:		12,58	12,15	102,55	549,65	

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Овощи по- сезону	60	0,57	3,63	1,82	42,36	45
Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164,00	246
Каша рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,20	0,02	16,00	65,00	393
Итого за завтрак:		25,77	24,14	79,41	609,11	

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,80	14,36	132,00	120
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	
Сыр порциями	15	3,48	4,42	0,00	54,00	15
Какао с молоком	180	2,78	0,67	26,00	125,11	397
Кондитерское изделие	25	0,80	10,70	25,27	85,52	
Итого за завтрак:		14,48	19,91	85,31	490,63	

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Макаронные изделия отварные с сыром	175	11,50	13,53	28,99	284,00	204
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
Кофейный напиток с молоком	180	2,60	2,67	29,20	155,20	395
Фрукты свежие	120	0,48	0,33	11,76	56,40	338
Итого за завтрак:		16,86	16,77	84,71	566,10	

Неделя: третья

Возрастная категория: 7-11 лет

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша молочная	210	4,97	10,46	32,62	245,02	182
Какао с молоком	180	2,78	0,67	26,00	125,11	397
Сыр порциями	15	3,48	4,42	0,00	54,00	15
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	
Итого за завтрак:		15,03	15,95	83,22	541,63	

Неделя: третья

Возрастная категория: 7-11 лет

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Овощи по- сезону	60	0,60	0,06	1,14	7,20	45
Птица, тушенная в соусе с овощами	200	16,41	15,41	17,20	277,33	292
Чай с сахаром	180	0,07	0,02	15,90	60,00	392
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	
Кондитерское изделие	25	0,80	0,70	25,27	85,52	
Итого за завтрак:		20,92	16,51	79,19	524,05	

Неделя: третья

Возрастная категория: 7-11 лет

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Оладьи с яблоками	150	10,61	10,79	60,64	382,06	403
Молоко сгущенное	20	1,32	1,70	11,04	65,60	
Какао с молоком	180	2,78	0,67	26,00	125,11	397
Итого за завтрак:		14,71	13,16	97,68	572,77	

Неделя: третья

Возрастная категория: 7-11 лет

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша рассыпчатая	150	3,66	7,53	38,06	234,43	302
Рыба, запеченная с морковью	100	8,78	5,11	4,31	107,50	253
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,20	0,02	16,00	65,00	393
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	
Пирожок печеный	100	0,80	10,70	25,27	85,52	406
Итого за завтрак:		16,48	23,68	103,32	586,45	

Неделя: третья

Возрастная категория: 7-11 лет

15 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Капуста тушеная	150	4,35	12,00	33,21	258,24	139
Птица отварная	55	11,73	12,90	0,25	164,00	288
Фрукты свежие	180	2,70	0,90	37,80	172,80	338
Чай с сахаром	180	0,07	0,02	15,90	60,00	392
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	
Итого за завтрак:		21,89	26,14	106,84	749,04	
Среднее значение за период 15 дней:		19,08	18,27	86,89	586,27	

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографически факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ, и с учетом выделенного финансирования.

При разработке примерного меню были использованы сборники рецептов:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П.Могил В.А. Тутельяна

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна