

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ



УТВЕРЖДАЮ:

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ



**МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
1-4 КЛАССАХ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

/Горячий завтрак/

2022 год.

1-4 завтрак

Неделя: первая 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	150	24,84	18,79	47,60	459,00	223
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за завтрак:	360	27,27	19,11	72,08	569,50	

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 в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	229
Картофельное пюре	150	3,20	9,46	18,58	178,61	312
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Итого за завтрак:	477	16,23	14,83	51,90	418,61	

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 жидкая молочная	205	5,9	10,46	31,61	245,02	181
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	ПП
Пирожок печеный	75	8,37	3,84	29,235	184,50	406
Итого за завтрак:	550	26,14	21,81	99,64	701,02	

1-4 завтрак

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	1,02	3,00	5,07	51,42	47
Плов из птицы	180	15,20	8,88	32,81	272,40	291
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338
Итого за завтрак:	617	20,11	12,90	82,10	529,32	

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	75	11,59	16,50	9,76	223,64	268
Рагу из овощей	155	2,61	16,22	12,70	209,62	143
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за завтрак:	450	17,42	33,14	51,77	567,26	

1-4 завтрак

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						
Икра кабачковая	50	0,60	2,36	3,86	39,00	ПП
Омлет "Драчена"	150	17,13	22,74	9,12	309,00	216
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за завтрак:	420	20,95	25,52	42,29	482,00	

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	205	7,63	12,52	33,45	278,21	182
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Пирожок печеный	100	8,37	3,84	29,235	184,50	406
Какао с молоком	180	2,78	0,67	26,00	125,11	397
Итого за завтрак:	525	21,94	17,43	108,01	681,82	

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						
Гуляш из отварной говядины	90	13,36	14,08	3,27	164,00	246
Каша рассыпчатая	150	8,60	4,27	38,64	243,75	302
Овощи по - сезону	35	0,99	2,47	4,38	43,74	52
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за завтрак:	495	26,17	21,24	75,60	585,49	

Неделя: вторая

I-4 завтрак

Возрастная категория: 7-11 лет

9 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Макаронные изделия отварные с сыром	170	11,51	13,53	29,00	284,24	204
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Кисель витаминизированный	180	0,51	0,05	23,00	92,00	ПП
Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338
Итого за завтрак:	537	14,99	14,48	81,19	517,24	

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						
Птица, тушенная в соусе с овощами	150	12,50	11,17	12,90	202,00	292
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Кондитерское изделие	50	3,35	3,78	36,03	191,5	ПП
Итого за завтрак:	240	19,13	15,37	78,45	528,50	

1-4 завтрак

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						
Плов из птицы	180	15,20	8,88	32,808	272,40	291
Овощи по- сезону	60	1,02	3,00	5,07	51,42	47
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	ПП
Пирожок печеный	75	8,37	3,84	29,235	184,50	406
Итого за завтрак:	547	28,27	16,19	99,05	655,07	

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						
Запеканка из творога с молоком сгущенным	150	24,84	18,79	47,60	459,00	223
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за завтрак:	360	27,27	19,11	72,08	569,50	

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						
Рагу из овощей	155	2,61	16,22	12,70	209,62	143
Котлеты рубленые из птицы	90	9,38	11,08	11,26	182,25	294
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за завтрак:	455	14,43	27,62	48,44	502,37	

Неделя: третья

1-4 завтрак

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 жидкая молочная	210	6,0	10,72	32,38	251,00	181
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Фрукты свежие	190	2,85	0,95	39,90	182,40	338
Итого за завтрак:	660	17,18	16,69	101,87	630,40	

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						
Картофельное пюре	150	3,20	9,46	18,58	178,61	312
Рыба, тушенная в томате с овощами	90	9,75	4,95	3,80	105,00	229
Овощи по - сезону	50	0,82	2,06	3,65	36,45	53
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Итого за завтрак:	517	17,05	16,89	55,55	455,06	

1-4 завтрак

Неделя: четвертая

Возрастная категория: 7-11 лет

16 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная	205	7,25	11,44	36,17	278,21	182
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Сыр твердый /порциями/	15	3,95	3,99	0,00	51,50	15
Пирожок печеный	75	8,37	3,84	29,235	184,50	406
Какао с молоком	180	2,78	0,67	26,00	125,11	397
Итого за завтрак:	515	25,51	20,34	110,72	733,32	

Неделя: четвертая

Возрастная категория: 7-11 лет

17 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Оладьи с яблоками со сгущенным молоком	170	12,03	12,23	68,73	433,00	403
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Йогурт штучный	125	6,25	3,13	4,38	67,50	ПП
Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338
Итого за завтрак:	595	18,82	15,86	94,86	596,90	

Неделя: четвертая

Возрастная категория: 7-11 лет

18 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Картофельное пюре	150	3,20	9,46	18,58	178,61	312
Овощи по - сезону	60	0,99	2,47	4,38	43,74	53
Тефтели рыбные	90	7,44	7,25	10,59	137,25	239
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	ПП

1-4 завтрак

Итого за завтрак:	537	15,69	19,70	67,89	518,10	
--------------------------	-----	-------	-------	-------	--------	--

Неделя: четвертая

Возрастная категория: 7-11 лет

19 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша рассыпчатая	150	8,60	4,27	38,64	243,75	302
Птица отварная	90	19,19	21,13	0,41	268,36	288
Овощи по - сезону	50	0,85	2,50	4,23	42,85	47
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за завтрак:	510	31,87	28,31	72,59	688,96	

Неделя: четвертая

Возрастная категория: 7-11 лет

20 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Макаронные изделия отварные с сыром	170	11,51	13,53	29,00	284,24	204
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395
Фрукты свежие	190	2,85	0,95	39,90	182,40	338
Итого за завтрак:	570	19,58	17,19	97,75	628,14	