

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

А.Н.Рублева



СОГЛАСОВАНО

Директор

Л.В.Петрик



**ОСНОВНОЕ 2 - Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ , ОТНЕСЕННЫХ К ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ,
ПОЛУЧАЮЩИХ БЕСПЛАТНОЕ ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ ВО ВТОРУЮ СМЕНУ
МБОУ «САКСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №2
ИМ. ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ЗОИ АНАТОЛЬЕВНЫ КОСМОДЕМЬЯНСКОЙ »**

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 7-11 лет

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	71\70	2011
	КОТЛЕТЫ БИТОЧКИ ШНИЦЕЛИ	90	12,1	13,5	12,5	218,3	268	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	150	5,6	4,2	36,0	204,3	203	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	20,2	92,0	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	30,9	к/к	2023
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	к\4	2023
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,8	19,6	94,0	338	2011
ИТОГО за прием пищи:		650	23,03	18,8	104,7	686,9		
ИТОГО за день:			23,03	18,8	104,7	686,9		

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2								
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	70\71	2021
	РАГУ ИЗ МЯСА	240	16,01	41,22	23,58	518,4	263	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	377	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГЛДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	к/к	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,33	14,82	69,0	к/к	2021
ИТОГО за прием пищи:		675	20,96	42,27	79,8	773,8		
ИТОГО за день:			20,96	42,27	79,8	773,8		

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0.5	3.0	1.5	37.0	21	2011
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	120	9,9	9,66	14,11	183,0	239	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.36	7.36	28,0	192,0	128	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,06	0.26	20,1	94,6	к/к	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	9,9	30,9	к/к	2021
ИТОГО за прием пищи:		590	18,92	20,68	93,81	629,5		
ИТОГО за день:			18,92	20,68	93,81	629,5		

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4								
ЗАВТРАК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	125/50	25.9	19.3	48.5	475.0	223	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	КК	2011
	<i>чай с сахаром</i>	200/15	0,07	0,02	15	60	376	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
ИТОГО за прием пищи:		505	32,2	22.57	102,6	748,2		
ИТОГО за день:			32,2	22.57	102,6	748,2		

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0.79	1,94	3,88	36,24	45	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	12,08	13,8	12,9	254,25	268	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4.6	4.9	20.3	142.7	303.1	2011
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1,0	0	20,2	84,8	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	к/к	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.6	к/к	2021
ИТОГО за прием пищи:		560	22,47	21,14	87,18	658,5		
ИТОГО за день:			22,47	21,14	87,18	658,5		

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1								
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	70\71	2011
	КОТЛЕТЫ БИТОЧКИ ШНИЦЕЛИ	90	12,1	13,5	12,5	218,3	268	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	150	5,6	4,2	36,0	204,3	203	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	20,2	92,0	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,13	0,2	9,9	46,4	к\к	2023
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	к\к	2023
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
ИТОГО за прием пищи:		650	23,03	18,8	104,7	686,9		
ИТОГО за день:			23,03	18,8	104,7	686,9		

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1.0	2.4	4.3	43,74	53	2011
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	2,72	8,76	3,81	159,0	261	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5.4	4.2	34.3	194.1	203	2011
	КЕФИР, РЯЖЕНКА	180	5.2	4.5	7.2	94,6	386	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,06	0.26	20,1	94,6	к/к	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0.3	14.8	69.6	к/к	2021
ИТОГО за прием пищи:		550	19,08	20,42	84,51	655,6		
ИТОГО за день:			19,08	20,42	84,51	655,6		

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 2								
ДЕНЬ 3								
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	71	2011
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13.7	14.8	3.5	208.8	290	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4.6	4.9	20.3	142.7	303.1	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.2	0.1	15.5	63.6	350	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.01	32,82	151,2	к/к	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.6	к/к	2021
		570	23,0	20.2	88,4	644,3		
ИТОГО за прием пищи:			23,0	20.2	88,4	644,3		
ИТОГО за день:								

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
ДЕЛЯ 2 ЕНЬ 4								
ВТРАК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	125/50	25.9	19.3	48.5	475.0	223	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,06	0,26	20,1	94,6	КК	2011
	<i>чай с сахаром</i>	200	3.6	2.67	29,2	155,2	379	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
		515	32,9	22,63	107,6	771,8		
ОГО за прием пищи:								
ОГО за день:			32,9	22,63	107,6	771,8		

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 2								
ДЕНЬ 5								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	0.8	3.6	3.9	52.1	55	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	12,8	13,8	12,9	254,25	268	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.36	7.36	28,0	192,0	128	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.07	0.02	15,0	60,0	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	к/к	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.6	к/к	2021
		560	21,03	25,28	88,8	698,95		
ИТОГО за прием пищи:			21,03	25,28	88,8	698,65		
ИТОГО за день:								

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	223,5	228,3	844,6	6227,0
Среднее значение за период	22.4	22.8	84.5	622.7
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.4	33.0	52.6	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет ЗАВТРАК	552