

Согласовано:

Директор

МАОУ "О Заречный" СОШ № 1"



Н.Г. Максенко

Утверждаю:

Директор

ООО "Азбука питания"



Гергалю А.С.

01 января 2024г

Примерный 10-ти дневный

план-меню для детей 1-4 классов (завтрак)

при образовательных учреждениях

Возрастная категория детей с 7 -11 лет

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Заречный СОШ 1-4 кл завтрак 74,34 руб **Неделя: 1** **День: понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры		
Завтрак						
	Бутерброд с сыром	10/20	5	3	16,41	810
	Котлета Домашняя с соусом (свинина,говядина)	100	24,06	14	3,65	244,9
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9
	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	15	1,22		7,32	36,3
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
	Итого за Завтрак	515	37,9	23	86,81	731,1
	Итого за день	515	37,9	23	86,81	731,1

(лист 2)

Рацион: Заречный СОШ 1-4 кл завтрак 74,34 руб **Неделя: 1** **День: вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры		
Завтрак						
	Маринад овощной	30	0,29	3	2,48	38,4
	Гуляш из мяса свинины	100	11,41	28	4,07	310,3
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2
	Хлеб пшеничный, обогащенный	20	1,62		9,76	48,4
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9
	Итого за Завтрак	515	22,29	37	86,47	778
	Итого за день	515	22,29	37	86,47	778

(лист 3)

Рацион: Заречный СОШ 1-4 кл завтрак 74,34 руб Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Фрукт	115	0,46		11,27	54,1	976,03
	Котлета куриная с соусом	100	43,33	55	0,46	482,8	1 308,01
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный, обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
	Итого за Завтрак	600	50,13	60	69,02	850,3	
	Итого за день	600	50,13	60	69,02	850,3	

(лист 4)

Рацион: Заречный СОШ 1-4 кл завтрак 74,34 руб Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Смесь овощная	30	0,39		1,47	19,2	819,03
	Рыба припущенная (горбуша)	90	17,92	1	0,1	171,5	166
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный, обогащенный	15	1,22		7,32	36,3	897,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Завтрак	505	24,58	7	67,37	559,2	
	Итого за день	505	24,58	7	67,37	559,2	

(лист 7)

Рацион: Заречный СОШ 1-4 кл завтрак 74,34 руб Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Маринад овощной	30	0,29	3	2,48	38,4	817
	Гуляш из мяса птицы	90	16,94	6	5,93	229,8	1 024
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
	Итого за Завтрак	505	26,17	14	75,36	637	
	Итого за день	505	26,17	14	75,36	637	

(лист 8)

Рацион: Заречный СОШ 1-4 кл завтрак 74,34 руб Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	836
	Запеканка картофельная с говядиной	230	18,28	26	33,47	463,7	1 100
	Напиток Золотой шар	200	1,2		125,45	514,5	706,01
	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	15	1,22		7,32	36,3	897,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Завтрак	495	22,64	27	178,52	1082,8	
	Итого за день	495	22,64	27	178,52	1082,8	

(лист 5)

Рацион: Заречный СОШ 1-4 кл завтрак 74,34 руб Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кукуруза консервированная	30	0,62	2	3,72	34,8	812
	Гуляш из мяса птицы	90	16,94	6	5,93	229,8	1 024
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный, обогащенный	15	1,22		7,32	36,3	897,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Завтрак		500	26,44	13	86,8	675,9	
Итого за день		500	26,44	13	86,8	675,9	

(лист 6)

Рацион: Заречный СОШ 1-4 кл завтрак 74,34 руб Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	Котлета куриная с соусом	100	43,33	55	0,46	482,8	1 308,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный, обогащенный	15	1,22		7,32	36,3	897,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Завтрак		515	54,73	62	72,55	883,6	
Итого за день		515	54,73	62	72,55	883,6	

(лист 9)

Рацион: Заречный СОШ 1-4 кл завтрак 74,34 руб Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кукуруза консервированная	30	0,62	2	3,72	34,8	812
	Плов со свиной	230	14,67	27	53,95	540,1	1 018
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	15	1,22		7,32	36,3	897,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Завтрак			495	18,67	30	100,98	778,7
Итого за день			495	18,67	30	100,98	778,7

(лист 10)

Рацион: Заречный СОШ 1-4 кл завтрак 74,34 руб Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	10/20	5	3	16,41	117,8	810
	Котлета Домашняя с соусом (свинина, говядина)	100	24,06	14	3,65	244,9	1 027,04
	Пюре картофельное	100	2,2	3	14,73	98,5	995
	Капуста тушеная	50	1,2	2	4,75	42,7	999
	Чай с лимоном	200/5	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	15	1,22		7,32	36,3	897,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147

Итого за Завтрак	510	35,02	22	68,4	639
Итого за день	510	35,02	22	68,4	639
Итого за период	5 155	318,57	295	892,28	7615,6
Среднее значение за период	515,5	31,9	29,5	89,2	761,6

составил Евг Елисева Ирина Юрьевна