

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Краснознаменская школа»



И.Л. Хабибуллина

2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Феникс»

В.И. Тёмный



2024г.

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (ЗАВТРАК)

обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

(зима - весна)

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|----------------------|---------------------------|-----------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 1 День 1 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 150/5/15 | 9.1 | 8.5 | 36.0 | 255.2 | 204 | 2011 |
| | БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ | 55 | 2.5 | 3.8 | 28.4 | 157.2 | 2 | 2011 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0.1 | 0.0 | 12.4 | 49.8 | 376 | 2011 |
| | ПЛОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 338 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | | 505 | 12.1 | 12.7 | 86.6 | 509.2 | | |
| Всего за день: | | | 12.1 | 12.7 | 86.6 | 509.2 | | |

| 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 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 100/30 | 17.8 | 12.1 | 22.8 | 274.8 | 223 | 2011 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/6/6 | 0.2 | 0.0 | 6.8 | 29.0 | 377 | 2011 |
| | ПЛОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 338 | 2011 |
| | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 40 | 3.0 | 4.0 | 28.9 | 166.8 | СРБ | 2020 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ | 20 | 1.4 | 0.3 | 8.0 | 40.2 | СРБ | 2020 |
| | Итого за прием пищи: | | 502 | 22.8 | 16.8 | 76.3 | 557.8 | |
| Всего за день: | | | 22.8 | 16.8 | 76.3 | 557.8 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|----------------------|--|-----------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 1 День 3 | КАША ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200/10 | 5.9 | 10.0 | 46.3 | 298.9 | 177 | 2011 |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3.5 | 4.4 | 0.0 | 54.6 | 15 | 2011 |
| | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ | 200 | 1.0 | 0.2 | 20.2 | 92.0 | 389 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.0 | 0.2 | 20.2 | 94.7 | СРБ | 2020 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ | 35 | 2.4 | 0.4 | 14.0 | 70.4 | СРБ | 2020 |
| Итого за прием пищи: | | 500 | 15.8 | 15.2 | 100.7 | 610.6 | | |
| Всего за день: | | | 15.8 | 15.2 | 100.7 | 610.6 | | |

| 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 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.0 | 7.8 | 70/71 | 2011 |
| | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 106/10 | 10.9 | 19.6 | 2.2 | 227.2 | 210 | 2011 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 3.0 | 2.2 | 24.0 | 127.9 | 379 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.9 | 0.1 | 12.6 | 59.2 | СРБ | 2020 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ | 25 | 1.7 | 0.3 | 10.0 | 50.3 | СРБ | 2020 |
| | ПЛОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 338 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | | 506 | 18.4 | 22.7 | 59.6 | 519.4 | | |
| Всего за день: | | | 18.4 | 22.7 | 59.6 | 519.4 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|-----------------------------------|--|-----------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 1 День 5 ЗАВТРАК | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ | 60 | 0.7 | 3.1 | 5.6 | 54.0 | 45 | 2011 |
| | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С М/С | 90/5 | 11.6 | 12.8 | 13.3 | 215.4 | 234 | 2011 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С М/СЛ | 150/5 | 3.4 | 8.3 | 21.6 | 174.0 | 312 | 2011 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0.1 | 0. | 12.4 | 49.8 | 376 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.9 | 0.1 | 12.6 | 59.2 | СРБ | 2020 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ | 25 | 1.7 | 0.3 | 10.0 | 50.3 | СРБ | 2020 |
| | Итого за прием пищи: | 540 | 19.4 | 24.6 | 75.5 | 602.7 | | |
| | Всего за день: | | 19.4 | 24.6 | 75.5 | 602.7 | | |
| | Итого за прием пищи: | | | | | | | |
| | Всего за день: | | | | | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|----------------------|--|-----------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 2 День 6 | КАША РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200/10 | 5.9 | 10.0 | 46.3 | 298.9 | 177 | 2011 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 3.0 | 2.2 | 24.0 | 127.9 | 379 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.9 | 0.1 | 12.6 | 59.2 | СРБ | 2020 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ | 25 | 1.7 | 0.3 | 10.0 | 50.3 | СРБ | 2020 |
| | ПЛОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 338 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | | 540 | 12.9 | 13.0 | 102.7 | 583.3 | | |
| Всего за день: | | | 12.9 | 13.0 | 102.7 | 583.3 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|----------------------|------------------------------------|-----------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 2 День 7 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.0 | 7.8 | 70/71 | 2011 |
| | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ | 110 | 9.0 | 13.5 | 11.9 | 210.2 | 278 | 2011 |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ | 150/5 | 5.6 | 7.9 | 35.0 | 230.8 | 309 | 2011 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/6 | 0.2 | 0.0 | 6.2 | 26.1 | 377 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.9 | 0.1 | 12.6 | 59.2 | СРБ | 2020 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ | 25 | 1.7 | 0.3 | 10.0 | 50.3 | СРБ | 2020 |
| | | | 561 | 18.9 | 21.9 | 76.7 | 584.4 | |
| Итого за прием пищи: | | | 18.9 | 21.9 | 76.7 | 584.4 | | |
| Итого за день: | | | 18.9 | 21.9 | 76.7 | 584.4 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|----------------------|-----------------------------|-----------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| ЗАВТРАК | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.0 | 7.8 | 70/71 | 2011 |
| | | 90/5 | 15.1 | 19.7 | 13.4 | 291.7 | 295 | 2011 |
| | | 150/5 | 3.9 | 8.8 | 39.0 | 250.1 | 304 | 2011 |
| | | 180 | 0.4 | 0 | 27.8 | 113.7 | 349 | 2011 |
| | | 25 | 1.9 | 0.1 | 12.6 | 59.2 | СРБ | 2020 |
| | | 25 | 1.7 | 0.3 | 10.0 | 50.3 | СРБ | 2020 |
| | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | 540 | 23.5 | 29.0 | 103.8 | 772.8 | | |
| Итого за день: | | | 23.5 | 29.0 | 103.8 | 772.8 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|----------------------|----------------------------|-----------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 2 День 9 | ОЛАДЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 200/20 | 17.2 | 16.7 | 96.7 | 605.3 | 401 | 2011 |
| | КЕФИР МДЖ 2,5% | 180 | 5.2 | 4.5 | 7.2 | 95.4 | 386 | 2011 |
| | ПЛОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 338 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | | 500 | 22.8 | 21.6 | 113.7 | 747.7 | | |
| Всего за день: | | | 22.8 | 21.6 | 113.7 | 747.7 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|----------------------|---|-----------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 2 День 10 | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С М/СЛ | 210 | 6.0 | 9.8 | 31.8 | 239.8 | 181 | 2011 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/6 | 0.2 | 0 | 6.9 | 29.0 | 377 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.9 | 0.1 | 12.6 | 59.2 | СРБ | 2020 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ | 25 | 1.7 | 0.3 | 10.0 | 50.3 | СРБ | 2020 |
| | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | 75 | 9.22 | 5.48 | 29.18 | 202.0 | 224 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | | 541 | 19.02 | 15.68 | 90.48 | 580.3 | | |
| Всего за день: | | | 19.02 | 15.68 | 90.48 | 580.3 | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Итого за весь период | 185,62 | 193,18 | 886,08 | 6068,2 |
| Среднее значение за период | 18.5 | 19.3 | 88.6 | 606.8 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 13.1 | 30.2 | 56.7 | |

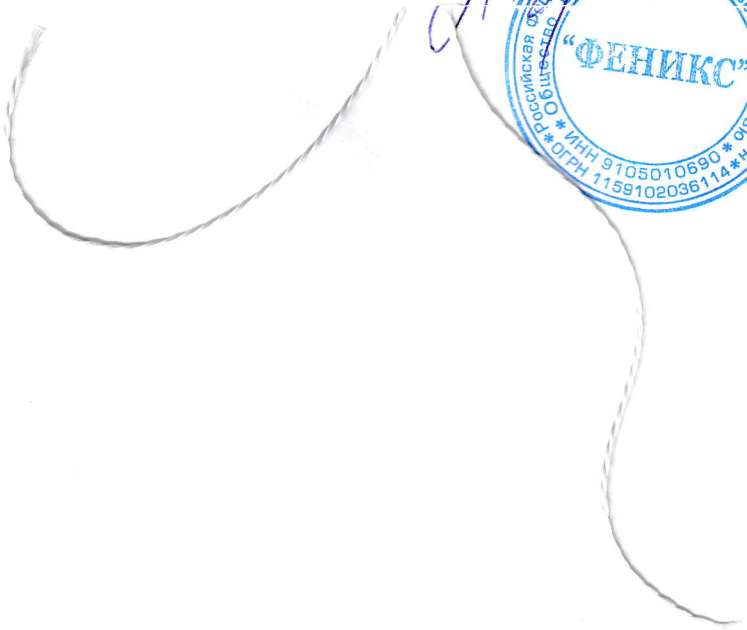
СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Заптрак |
|------------------|---------|
| 7-11 лет ЗАВТРАК | 523,5 |

Прошнуровано, пронумеровано и скреплено печатью
_ 12 (двенадцать) листов

Директор ООО «Феникс»

В.И. Темный



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464314

Владелец Хабибуллина Илмира Люмановна

Действителен с 02.11.2023 по 01.11.2024