

Согласовано:

Директор

МБОУ ГО Заречный " СОШ № 4"



В.С Гришина

Утверждаю:

Директор

ООО "Азбука питания"



А.С Гергало

" 01 " сентября 2023г

**Примерный 10-ти дневный
план-меню для детей 1-4 классов
при образовательных учреждениях
Возрастная категория детей с 7-11 лет**

Менюготавливаемых блюд

Рацион: Заречный СОШ 1-4 кл Горячий завтрак 71,48 руб

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Горячий Завтрак	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	836
	Котлета Домашняя с соусом	100	24,06	14	3,65	244,9	1 027,04
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	15	1,22		7,32	36,3	897
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
	Итого	510	32,72	19	72,06	616,9	
Итого за день		510	32,72	19	72,06	616,9	

(лист 2)

Рацион: Заречный СОШ 1-4 кл Горячий завтрак 71,48 руб

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Горячий Завтрак	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Гуляш из индейки	90	19,84	6	3,12	144,1	1 106
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный	15	1,22		7,32	36,3	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого	505	30,79	13	81,48	588,5	
Итого за день		505	30,79	13	81,48	588,5	

Рацион: Заречный СОШ 1-4 кл Горячий завтрак 71,48 руб

Неделя: 1

День: среда

Наименование блюда								Вид блюда			Дата: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры						
			Белки	Жиры	Углеводы								
Горячий													
Завтрак	Кукуруза консервированная	30	0,62	2	3,72	34,8	812						
	Плов с мясом птицы	230	21,4	26	44,49	436,7	1 020						
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699						
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897						
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147						
Итого		500	25,48	29	90,9	672,9							
Итого за день		500	25,48	29	90,9	672,9							

(лист 4)

Рацион: Заречный СОШ 1-4 кл Горячий завтрак 71,48 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Горячий							
Завтрак	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	836
	Рыба отварная	90	11,23	1	0,81	82,4	256
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого		505	17,66	6	57,79	393,8	
Итого за день		505	17,66	6	57,79	393,8	

Рацион: Заречный СОШ 1-4 кл Горячий завтрак 71,48 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Горячий							
Завтрак	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Гуляш из мяса птицы	90	16,94	6	5,93	229,8	1 024
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	15	1,22		7,32	36,3	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого		505	24	12	88,38	691,2	
Итого за день		505	24	12	88,38	691,2	

(лист 6)

Рацион: Заречный СОШ 1-4 кл Горячий завтрак 71,48 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Горячий							
Завтрак	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	836
	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	15	1,22		7,32	36,3	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого		515	54,04	62	74,38	888,1	
Итого за день		515	54,04	62	74,38	888,1	

(лист 7)

Рацион: Заречный СОШ 1-4 кл Горячий завтрак 71,48 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Горячий							
Завтрак	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	230	30,5	12	33,48	361,3	1 026
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого		500	34,27	13	70,72	559,7	
Итого за день		500	34,27	13	70,72	559,7	

(лист 8)

(лист 8)

Рацион: Заречный СОШ 1-4 кл Горячий завтрак 71,48 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Горячий							
Завтрак	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	2	2,22	29,1	813
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	90	16,45	5	2,98	122,7	1 296,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	15	1,22		7,32	36,3	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого		505	25,65	13	71,95	520,2	
Итого за день		505	25,65	13	71,95	520,2	

Рацион: Заречный СОШ 1-4 кл Горячий завтрак 71,48 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Горячий							
Завтрак	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	836
	Рыба запеченная под молочным соусом	90	14,07	9	2,67	147,8	386
	Рис отварной	150	3,83	6	40,03	227,7	991
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого		510	21,92	16	92,23	607,9	
Итого за день		510	21,92	16	92,23	607,9	

(лист 10)

Рацион: Заречный СОШ 1-4 кл Горячий завтрак 71,48 руб

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Горячий							
Завтрак	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Котлета Домашняя с соусом	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	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	15	1,22		7,32	36,3	897
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого		510	30,35	19	56,12	558,3	

Итого за день	510	30,35	19	56,12	558,3	
Итого за период	5 065	296,88	202	756,01	6097,5	
Среднее значение за период	506,5	29,7	20,2	75,6	609,8	

Составил  Елисеева Ирина Юрьевна