

Согласовано:

Директор

МБОУ ГО Заречный " СОШ № 4"



В.С Гришина

Утверждаю:

Директор

ООО "Азбука питания"



А.С Гергало

" 07 " ноября 2023г

Примерный 10-ти дневный

план-меню для детей 1-4 классов

при образовательных учреждениях

Возрастная категория детей с 7-11 лет

Меню приготавливаемых 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							
	Бутерброд с сыром	30	5	3	16,41	117,8	810
	Котлета Домашняя с соусом (говядина, свинина)	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, обогащенный витаминами	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Горячий завтрак		515	37,88	22	87,13	730,3	
Итого за день		515	37,88	22	87,13	730,3	

(лист 2)

(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							
	Маринад овощной	30	0,29	3	2,48	38,4	817
	Гуляш из мяса свинины	90	10,27	25	3,66	279,3	437,06
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998

Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
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 Горячий завтрак	505	21,17	35	85,74	747,8	
Итого за день	505	21,17	35	85,74	747,8	

(лист 3)

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

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Горячий Завтрак	Фрукт(яблоко)	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 витаминами	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
	Итого за Горячий завтрак	600	50,13	60	69,02	850,3	
Итого за день		600	50,13	60	69,02	850,3	

(лист 4)

(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			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Горячий 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 витаминами	15	1,22		7,32	36,3	897,01
Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Завтрак	500	24,16	6	65,25	546,3	
Итого за день	500	24,16	6	65,25	546,3	

(лист 5)

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

Неделя: 1

День: пятница

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
	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 витаминами	15	1,22		7,32	36,3	897,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Горячий 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 Горячий завтрак 71,48 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Горячий Завтрак	Икра овощная морковная	30	0,28	2	1,83	23,9	814
	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 витаминами	15	1,22		7,32	36,3	897,01
Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Горячий завтрак	515	54,08	64	72,43	895,5	
Итого за день	515	54,08	64	72,43	895,5	

Итого за Горячий завтрак	
Итого за день	

Результат 21.000,00 руб. 147	
Подпись	
Подпись	

(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			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Горячий Завтрак							
	Маринад овощной	30	0,29	3	2,48	38,4	817
	Гуляш из мяса свинины	90	10,27	25	3,66	279,3	437,06
	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.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Горячий завтрак		510	19,92	34	75,21	699,4	
Итого за день		510	19,92	34	75,21	699,4	

(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			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Горячий Завтрак							
	Яйцо отварное шт	50	5,08	5	0,28	62,8	349,01
	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	20	1,62		9,76	48,4	897,01

Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за горячий завтрак	520	27,88	32	177,46	1141,2	
Итого за день	520	27,88	32	177,46	1141,2	

(лист 9)

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

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Горячий Завтрак							
	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	Плов с мясом птицы	230	21,4	26	44,49	436,7	1 020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Горячий завтрак		500	26,11	27	92,19	664,6	
Итого за день		500	26,11	27	92,19	664,6	

(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			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Горячий Завтрак							
	Бутерброд с сыром	30	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 Горячий завтрак	510	35,02	22	68,4	639	
Итого за день	510	35,02	22	68,4	639	
Итого за период	5 175	322,79	315	879,63	7590,3	
Среднее значение за период	517,5	32,3	31,5	88	759	

Составил  Елисеева Ирина Юрьевна