

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Октябрьская школа №1»



В.В. Куклин

2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Неман»



И.В. Лехман

2024г.

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (ЗАВТРАК)**  
**обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет**  
**(Зима - Весна)**

# МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
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			
Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100/30	17.8	12.1	22.8	274.8	223	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	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		
Итого за день:			22.8	16.8	76.3	557.8		

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	КАША ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	5.9	10.0	46.3	298.9	177	2011
	СЫР (ПОРЦИЙМИ)	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
		500	15.8	15.2	100.7	610.6		
			15.8	15.2	100.7	610.6		
Итого за прием пищи:								
Итого за день:			15.8	15.2	100.7	610.6		

АВТРАК

Итого за прием пищи:

Итого за день:

Прием пищи

Наименование блюда

Вес  
блюда

Белки, г

Жиры, г

Углевод  
ы, г

Энергети-  
ческая  
ценность,  
ккал

№  
рецеп-  
туры

Сборник  
рецептур

Неделя 1  
День 3

КАША ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ  
СЫР (ПОРЦИЙМИ)  
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ  
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  
ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ

200/10

5.9

10.0

46.3

298.9

177

2011

15

3.5

4.4

0.0

54.6

15

2011

200

1.0

0.2

20.2

92.0

389

2011

40

3.0

0.2

20.2

94.7

СРБ

2020

35

2.4

0.4

14.0

70.4

СРБ

2020

500

15.8

15.2

100.7

610.6

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	707/1	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
		506	18.4	22.7	59.6	519.4		
Итого за прием пищи:			18.4	22.7	59.6	519.4		
Итого за день:			18.4	22.7	59.6	519.4		



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- тур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1 День 5	САЛАТ ИЗ БЕЛКОЧУЧАННОЙ 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
	ПОРЕ 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		
	АВТРАК							
	Итого за прием пищи:							
Всего за 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 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	СР5	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СР5	25	1.7	0.3	10.0	50.3	СР5	2020
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
			540	12.9	13.0	102.7	583.3	
Итого за прием пищи:			12.9	13.0	102.7	583.3		
того за день:								

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			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
	Итого за прием пищи:	561	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	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Неделя 2 День 8	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	70/71	2011	
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/СЛ	90/5	15.1	19.7	13.4	291.7	295	2011	
	РИС ОТВАРНОЙ С М/СЛ	150/5	3.9	8.8	39.0	250.1	304	2011	
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0	27.8	113.7	349	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.1	12.6	59.2	СР5	2020	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СР5	25	1.7	0.3	10.0	50.3	СР5	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	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Неделя 2 День 9	ОЛАДЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/20	17.2	16.7	96.7	605.3	401	2011	
		180	5.2	4.5	7.2	95.4	386	2011	
		100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011	
		500	22.8	21.6	113.7	747.7			
Итого за день:			22.8	21.6	113.7	747.7			

Итого за день:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			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		
Итого 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
Анализ значения за период	18,5	19,3	88,6	606,8
Нормативное значение белков, жиров, углеводов в % от калорийности	13,1	30,2	56,7	

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
1 лет ЗАВТРАК	523,5

