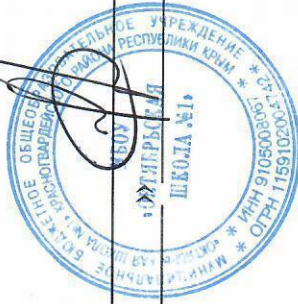


**СОГЛАСОВАНО:**

Директор МБОУ «Октябрьская школа №1»



Р.Р.Меметов

2023г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор ООО «Неман»

И.В. Лехман

2023г.



**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 | № рецептуры | Сборник рецептов |
|----------------------|---------------------------|-----------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                      |                           |           | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Неделя 1<br>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 | № рецептур | Сборник рецептур |
|----------------------|-------------------------|-----------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                      |                         |           | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |            |                  |
| Неделя 1             |                         |           |                  |         |             |                               |            |                  |
| День 2               |                         |           |                  |         |             |                               |            |                  |
| ЗАВТРАК              | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА    | 100/30    | 17.8             | 12.1    | 22.8        | 274.8                         | 223        | 2011             |
|                      | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 180/6/6   | 0.2              | 0.0     | 6.2         | 26.1                          | 377        | 2011             |
|                      | ПЛОДЫ СВЕЖИЕ            | 100       | 0.4              | 0.4     | 9.8         | 47.0                          | 338        | 2011             |
|                      | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ    | 20        | 1.5              | 2.0     | 14.9        | 83.4                          | СРБ        | 2020             |
|                      | ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ         | 20        | 1.4              | 0.3     | 8.0         | 40.2                          | СРБ        | 2020             |
| Итого за прием пищи: |                         | 462       | 21.3             | 14.8    | 61.7        | 471.5                         |            |                  |
| Всего за день:       |                         |           | 21.3             | 14.8    | 61.7        | 471.5                         |            |                  |

| Прием пищи         | Наименование блюда                       | Вес блюда  | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------|--|------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                    |  |            | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |            |                  |
| Неделя 1<br>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                   | 180        | 0.9              | 0.2         | 18.2        | 82.8                          | 389        | 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             |
|                    |  | <b>455</b> | <b>13.9</b>      | <b>15.0</b> | <b>87.1</b> | <b>545.8</b>                  |            |                  |
|                    |  |            | <b>13.9</b>      | <b>15.0</b> | <b>87.1</b> | <b>545.8</b>                  |            |                  |

ЗАВТРАК

Этого за прием пищи:

Этого за день:

| Прием пищи         | Наименование блюда                   | Вес блюда  | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|--------------------|--------------------------------------|------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                    |                                      |            | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |            |                  |
| Неделя 1<br>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             |
|                    |                                      | <b>506</b> | <b>18.4</b>      | <b>22.7</b> | <b>59.6</b> | <b>519.4</b>                  |            |                  |
|                    |                                      |            | <b>18.4</b>      | <b>22.7</b> | <b>59.6</b> | <b>519.4</b>                  |            |                  |
|                    | того за прием пищи                   |            |                  |             |             |                               |            |                  |
|                    | того за день                         |            |                  |             |             |                               |            |                  |

| Прием пищи         | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------|--|-----------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                    |  |           | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |            |                  |
| Неделя 1<br>День 5 | 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                         |            |                  |

| Прием пищи           | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|----------------------|--|-----------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                      |  |           | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |            |                  |
| Неделя 2<br>День 6   | КАША РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200/10    | 5.9              | 10.0    | 46.3        | 288.9                         | 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             |
|                      |  | 540       | 12.9             | 13.0    | 102.7       | 583.3                         |            |                  |
| Итого за прием пищи: |  |           | 12.9             | 13.0    | 102.7       | 583.3                         |            |                  |
| Итого 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 |                               |              |                  |
| Ноделя 2<br>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             |
|                       | ЧАИ 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             |
|                       | <b>Итого за прием пищи:</b>        |           | <b>561</b>       | <b>18.9</b> | <b>21.9</b> | <b>76.7</b>                   | <b>584.4</b> |                  |
| <b>Итого за день:</b> |                                    |           | <b>18.9</b>      | <b>21.9</b> | <b>76.7</b> | <b>584.4</b>                  |              |                  |



| Прием пищи           | Наименование блюда                | Вес блюда  | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|----------------------|-----------------------------------|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                      |                                   |            | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |            |                  |
| Неделя 2<br>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                          | СРБ        | 2020             |
|                      | ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ                   | 25         | 1.7              | 0.3         | 10.0         | 50.3                          | СРБ        | 2020             |
|                      |                                   |            |                  |             |              |                               |            |                  |
|                      |                                   | <b>540</b> | <b>23.5</b>      | <b>29.0</b> | <b>103.8</b> | <b>772.8</b>                  |            |                  |
| Итого за прием пищи: |                                   |            | <b>23.5</b>      | <b>29.0</b> | <b>103.8</b> | <b>772.8</b>                  |            |                  |
| Итого за день:       |                                   |            |                  |             |              |                               |            |                  |

| Прием пищи           | Наименование блюда         | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|----------------------|----------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------------|---------------------|---------------------|
|                      |                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                     |                     |                     |
| Неделя 2<br>День 9   | ОЛАДЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 150/20       | 12.9             | 12.5    | 72.5            | 454.0                               | 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: |                            | 450          | 18.5             | 17.4    | 89.6            | 596.4                               |                     |                     |
| Итого за день:       |                            |              | 18.5             | 17.4    | 89.6            | 596.4                               |                     |                     |

| Пример пищи         | Наименование блюда                          | Вес блюда | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------|---|-----------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                     |   |           | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Неделя 2<br>День 10 | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С М/СЛ | 210       | 6.0              | 9.8     | 31.8        | 239.8                         | 181         | 2011             |
|                     | СЫР ПОРЦИОННЫЙ                              | 15        | 3.5              | 4.4     | 0.0         | 54.6                          | 15          | 2011             |
|                     | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ                        | 20        | 1.5              | 2.0     | 14.9        | 83.4                          | СРБ         | 2011             |
|                     | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                     | 180/6     | 0.2              | 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             |
|                     |   | 481       | 14.8             | 16.6    | 75.5        | 513.4                         |             |                  |
|                     |   |           | 14.8             | 16.6    | 75.5        | 513.4                         |             |                  |
|                     |   |           |                  |         |             |                               |             |                  |
|                     |   |           |                  |         |             |                               |             |                  |

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого  | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|--|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|  | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| за весь период                                     | 173.76           | 187.7   | 818.8       | 5698.9                        |
| за период за период                                | 17.3             | 18.7    | 81.8        | 569.8                         |
| среднее белков жиров углеводов в % от калорийности | 13.1             | 30.2    | 56.7        |                               |

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

|                |         |
|----------------|---------|
| Возраст детей  | Завтрак |
| 11 лет ЗАВТРАК | 504     |

Пропиновано, пронумеровано и скреплено печатью  
12 (двенадцать) листов

Директор ООО «Неман»

