

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Алиш *Э. Р. Исмаилов*

М.П.



УТВЕРЖДАЮ:

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ

Е. В. Тугунакова

М.П.

5/12 11.01.2021

**МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПЕРВУЮ СМЕНУ**

(горячий завтрак)

2021 год.

Неделя: первая Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

1 день						
	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
	Запеканка из	170	24,84	18,79	47,60	459,00
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Какао с молоком	180	2,78	0,67	26,00	125,11
Итого за завтрак:			29,90	19,70	88,36	654,61

Неделя: первая Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

2 день						
	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
	Рыба, тушенная	100	10,76	5,75	3,80	116,00
	Картофельное	150	3,20	9,46	18,58	178,61
	Чай с сахаром и	180/10/7	0,20	0,02	16,00	65,00
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50
Итого за завтрак:			17,80	16,15	72,76	524,11

Неделя: первая Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

3 день						
	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
	Каша молочная	210	7,63	12,52	33,45	278,21
	Кофейный	180	2,60	2,67	29,20	155,20
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
Итого за завтрак:			19,11	20,19	87,53	613,91

Неделя: первая Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

4 день						
	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
	Овощи по- сезону	60	0,43	0,08	1,14	7,20
	Плов из птицы	200	14,53	8,91	30,63	261,71
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	15,90	60,00
	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50
Итого за завтрак:			18,67	9,93	82,05	493,41

Неделя: первая Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

5 день						
	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
	Котлета мясная	85	12,75	18,70	11,06	265,81
	Рагу из овощей	160	2,69	16,75	13,10	216,38
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Чай с сахаром и	180/10/7	0,20	0,02	16,00	65,00
Итого за завтрак:			18,68	35,79	59,84	641,19

Неделя: вторая Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

6 день						
	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
	Овощи по- сезону	60	0,60	0,06	1,14	7,20
	Омлет	150	14,82	20,20	9,10	276,93
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Кофейный	180	2,60	2,67	29,20	155,20
	Фрукты свежие	150	2,25	0,75	31,50	144,00
Итого за завтрак:			23,31	24,00	90,62	677,33

Неделя: вторая Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

7 день						
№ п/п	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
	Каша жидкая молочная	210	5,96	10,46	31,60	245,02
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Пирожок	100	0,80	0,70	25,27	85,52
	Какао с молоком	180	2,78	0,67	26,00	125,11
Итого за завтрак:			12,58	12,15	102,55	549,65

Неделя: вторая Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

8 день						
	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
	Овощи по- сезону	60	0,57	3,63	1,82	42,36
	Гуляш из	100	13,36	14,08	3,27	164,00
	Каша	150	8,60	6,09	38,64	243,75
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Чай с сахаром и	180/10/7	0,20	0,02	16,00	65,00
Итого за завтрак:			25,77	24,14	79,41	609,11

Неделя: вторая Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
	Оладьи с	150	10,61	10,79	60,64	382,06
	Молоко	20	1,32	1,70	11,04	65,60
	Какао с молоком	180	2,78	0,67	26,00	125,11
Итого за завтрак:			14,71	13,16	97,68	572,77

Неделя: третья Неделя: третья

Возрастная категория: 7-11 лет

14 день						
	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
	Каша рассыпчатая	150	3,66	7,53	38,06	234,43
	Рыба, запеченная	100	8,78	5,11	4,31	107,50
	Чай с сахаром и	180/10/7	0,20	0,02	16,00	65,00
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Пирожок	100	0,80	10,70	25,27	85,52
Итого за завтрак:			16,48	23,68	103,32	586,45

Неделя: третья Неделя: третья

Возрастная категория: 7-11 лет

15 день						
	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
	Капуста	150	4,35	12,00	33,21	258,24
	Птица отварная	55	11,73	12,90	0,25	164,00
	Фрукты свежие	180	2,70	0,90	37,80	172,80
	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	15,90	60,00
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
Итого за завтрак:			21,89	26,14	106,84	749,04
Среднее значение за период 15 дней:			19,08	18,27	86,89	586,27

Примерное меню при его практическом использовании может к с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания н условии соблюдения требований к содержанию и соотношению и питания основных пищевых веществ, и с учетом выделенного ф При разработке примерного меню были использованы сборник

№ рецепту
223
397

№ рецепту
229
312
393
338

№ рецепту
182
395
209

№ рецепту
45
291
392
338

№ рецепту
268
143
393

№ рецепту
55
216
395
338

№ рецепту
181
406
397

№ рецепту
45
246
302
393

№ рецепту
120
15
397

№ рецепту
204
395
338

№ рецепту
182
397
15

№ рецепту
45
292
392

--

№ рецепту
403
397

№ рецепту
302
253
393
406

№ рецепту
139
288
338
392

орректироваться
,
аселения, при
в рационе
инансирования.
и рецепту: