


(Завтрак)

МБОУ «Михайловская средняя школа имени Героя Российской Федерации Турбары В.А.»

для обучающихся 1-4 классов,

Основное (организованное) меню

СОГЛАСОВАНО  
Абдувелиев А.С.  
13.01.2025  
Директор



УТВЕРЖДАЮ  
Индвидуальный предприниматель  
Духовник О.Г.  
13.01.2025



ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 7-11 лет

1 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность , ккал	№ рецепту ры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г			
<b>неделя 1, день 1</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ РИСОВОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	220	6,09	10,88	47,99	315	177	2017
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	25	0,19	0	19,94	81,5	к/к	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	104	462	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66	14	2017
<b>итого за прием пищи :</b>		<b>625</b>	<b>15,48</b>	<b>22,17</b>	<b>123,8</b>	<b>760,3</b>		
<b>итого за день :</b>			<b>15,48</b>	<b>22,17</b>	<b>123,8</b>	<b>760,3</b>		

## 2 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углерод ы,г			
<b>неделя 1, день 2</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,08	7,995	44,805	57,3	к/к	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	170	9	8,5	36	257,3	204	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2017
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,08	4,6	0,28	63	209	2011
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	25	0,19	0	19,94	81,5	к/к	2011
<b>итого за прием пищи :</b>		<b>660</b>	<b>21,87</b>	<b>22,555</b>	<b>163,065</b>	<b>738</b>		
<b>итого за день :</b>			<b>21,87</b>	<b>22,555</b>	<b>163,065</b>	<b>738</b>		

## 3 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г			
<b>неделя 1, день 3</b>								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,51	3,03	1,545	35,475	21	2017
	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,02	6	70/71	2017
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ	120	9,9	9,66	14,11	183	239	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,06	4,8	20,4	137,3	312	2017
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
<b>итого за прием пищи :</b>		<b>600</b>	<b>19,89</b>	<b>18,23</b>	<b>88,595</b>	<b>587,375</b>		
<b>итого за день :</b>			<b>19,89</b>	<b>18,23</b>	<b>88,595</b>	<b>587,375</b>		

4 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г			
<b>неделя 1, день 4</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕН.	135/50	24,8	17	24,5	354,9	223	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	62,7	573	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	210	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	100	2,9	2,5	4	50	386	2011
<b>итого за прием пищи :</b>		<b>525</b>	<b>30,58</b>	<b>20,24</b>	<b>62,36</b>	<b>552,6</b>		
<b>итого за день :</b>			<b>30,58</b>	<b>20,24</b>	<b>62,36</b>	<b>552,6</b>		

## 5 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Угледо ды, г			
<b>неделя 1, день 5</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,6	4,92	56,4	9	2021
	или САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,79	1,95	3,765	36,24	45	2017
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	12,08	12,07	13,5	218,7	339	2021
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,58	5	20,5	145,5	303	2017
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	83,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
<b>итого за прием пищи :</b>		<b>565</b>	<b>23,66</b>	<b>21,37</b>	<b>89</b>	<b>640,5</b>		
<b>итого за день :</b>			<b>23,66</b>	<b>21,37</b>	<b>89</b>	<b>640,5</b>		

6 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г			
<b>неделя 2, день 1</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ С М/С	220	6,09	10,88	47,99	315	177	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2,4	4,5	28,5	161,7	2	2021
	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ НА МОЛОКЕ	200	2,8	2,5	13,6	88	379	2017
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
<b>итого за прием пищи :</b>		<b>600</b>	<b>13,69</b>	<b>18,66</b>	<b>109,89</b>	<b>663,2</b>		
<b>итого за день :</b>			<b>13,69</b>	<b>18,66</b>	<b>109,89</b>	<b>663,2</b>		

7 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г			
<b>неделя 2, день 2</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,08	7,995	44,805	57,3	к/к	2011
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/15/5	9	8,5	36	257,3	204	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2017
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,08	4,6	0,28	63	209	2011
	СДОБЫЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3,2	1,12	19,12	91,28	545	2021
<b>ИТОГО за прием пищи :</b>		<b>685</b>	<b>21,68</b>	<b>22,555</b>	<b>143,125</b>	<b>656,5</b>		
<b>Итого за день :</b>			<b>21,68</b>	<b>22,555</b>	<b>143,125</b>	<b>656,5</b>		



8 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г			
<b>неделя 2, день 3</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,65	2,90	8,22	62,34	53	2017
	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,02	6	70/71	2017
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	2,72	7,76	3,81	159	261\332	2017
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,06	4,8	20,4	137,3	312	2017
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,8	5	8	100	386	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
<b>итого за прием пищи :</b>		<b>580</b>	<b>17,6525</b>	<b>21,2025</b>	<b>72,57</b>	<b>605,44</b>		
<b>итого за день :</b>			<b>17,6525</b>	<b>21,2025</b>	<b>72,57</b>	<b>605,44</b>		

9 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г			
неделя 2, день 4								
<b>ЗАВТРАК</b>	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,02	6	70/71	2017
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	11,28	11,84	13,9	202	290/331	2017
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,58	5	20,5	145,5	303	2017
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,2	0,02	26,4	106	480	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
<b>итого за прием пищи :</b>		<b>680</b>	<b>22,36</b>	<b>18,06</b>	<b>103,76</b>	<b>653,3</b>		
<b>итого за день :</b>			<b>22,36</b>	<b>18,06</b>	<b>103,76</b>	<b>653,3</b>		

10 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г			
<b>неделя 2, день 5</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60	0,795	3,6	3,9	52,10	55	2017
	МЯСО ДУХОВОЕ ( РАГУ ИЗ МЯСА)	240	16	21,2	23,6	378,4	258	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
<b>итого за прием пищи :</b>		<b>570</b>	<b>22,415</b>	<b>25,64</b>	<b>68,94</b>	<b>615,295</b>		
<b>итого за день :</b>			<b>22,415</b>	<b>25,64</b>	<b>68,94</b>	<b>615,295</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

итого	Пищевые вещества			энергетическая ценность ,ккал
	белки,г	жиру,г.	углевод ы,г	
итого за весь период	209,2775	210,6825	1025,105	6472,51
среднее значение за период	20,92775	21,06825	102,5105	647,251
содержание белков , жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	3,23	3,26	15,84	

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

возраст детей	завтрак
7-11 лет ЗАВТРАК	6090

ПРОЦЕДУРА И ПРИМЕНЕНИЕ  
Духовник О.Г.

