

Согласовано:

Директор

МАОУ ГО Заречный " СОШ № 3"



М.А. Рагозина

Утверждаю:

Директор

ООО "Азбука питания"



Гергало А.С

" 01 " сентября 2023г

Примерный 10-ти дневный

план-меню для детей 1-4 классов

при образовательных учреждениях

Возрастная категория детей с 7 -11 лет

Менюготавливаемых блюд

Рацион: Заречный СОШ 1-4 кл горячие завтраки 71,48 руб

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	836
	Котлета Домашняя с соусом (свинина-говядина)	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 витамином	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Завтрак		515	33,12	19	74,5	629	
Итого за день		515	33,12	19	74,5	629	

(лист 2)

Рацион: Заречный СОШ 1-4 кл горячие завтраки 71,48 руб

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Гуляш из индейки	90	19,84	6	3,12	144,1	1 106
	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 витамином	15	1,22		7,32	36,3	897,01
Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Завтрак	505	30,78	13	86,85	611,3	
Итого за день	505	30,78	13	86,85	611,3	

Рацион: Заречный СОШ 1-4 кл горячие завтраки 71,48 руб			Неделя: 1		День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Фрукт	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 витамином	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Завтрак		600	50,13	60	69,02	850,3	
Итого за день		600	50,13	60	69,02	850,3	

(лист 4)

Рацион: Заречный СОШ 1-4 кл горячие завтраки 71,48 руб			Неделя: 1		День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	836
	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 витамином	15	1,22		7,32	36,3	897,01

Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Завтрак	500	24,01	6	67,56	543,6	
Итого за день	500	24,01	6	67,56	543,6	

Рацион: Заречный СОШ 1-4 кл горячие завтраки 71,48 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	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 витамином	15	1,22		7,32	36,3	897,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Завтрак		500	26,15	11	87,21	678,2	
Итого за день		500	26,15	11	87,21	678,2	

(лист 6)

Рацион: Заречный СОШ 1-4 кл горячие завтраки 71,48 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	836
	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 витамином	15	1,22		7,32	36,3	897,01

Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Завтрак	515	54,04	62	74,38	888,1	
Итого за День	515	54,04	62	74,38	888,1	

Рацион: Заречный СОШ 1-4 кл горячие завтраки 71,48 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	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 витамином	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1147
Итого за Завтрак		510	19,96	31	76,86	698,1	
Итого за День		510	19,96	31	76,86	698,1	

(лист 8)

Рацион: Заречный СОШ 1-4 кл горячие завтраки 71,48 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кукуруза консервированная	30	0,62	2	3,72	34,8	812
	Запеканка картофельная с говядиной	230	18,28	26	33,47	463,7	1100
	Напиток Золотой шар (витаминизированный)	200	1,2		125,45	514,5	706,01
	Хлеб пшеничный, обогащенный витамином	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1147

Итого за Закупку	500	23,42	29	180,9	1113,2	
Итого за День	500	23,42	29	180,9	1113,2	

Рацион: Заречный СОШ 1-4 кл горячие завтраки 71,48 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	836
	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 витамином	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Завтрак		500	25,42	27	94,02	669,1	
Итого за день		500	25,42	27	94,02	669,1	

(лист 10)

Рацион: Заречный СОШ 1-4 кл горячие завтраки 71,48 руб

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	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	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный, обогащенный витамином	15	1,22		7,32	36,3	897,01

Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Завтрак	510	30,35	19	56,12	558,3	
Итого за День	510	30,35	19	56,12	558,3	
Итого за период	5 155	317,38	277	867,42	7239,2	
Среднее значение за период	515,5	31,7	27,7	86,7	723,9	

Составил Елисеева Ирина Юрьевна