

Утверждаю:

ООО "Азбука питания"

М.А Ратозина



план-меню для детей 1-4 классов при образовательных учреждениях

Возрастная категория детей с 7 -11 лет

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Заречный СОШ 1-4 кл Горячий завтрак 71,48 руб Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Горячий завтрак	Бутерброд с сыром	30	5	3	16,41	117,8	810
	Котлета Домашняя с соусом (говядина, свинина)	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 витаминами	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Горячий завтрак		515	37,88	22	87,13	730,3	
Итого за день		515	37,88	22	87,13	730,3	

(лист 2)

(лист 2)

Рацион: Заречный СОШ 1-4 кл Горячий завтрак 71,48 руб Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Горячий							
Завтрак	Маринад овощной	30	0,29	3	2,48	38,4	817
	Гуляш из мяса свинины	90	10,27	25	3,66	279,3	437,06
	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 витаминами	15	1,22		7,32	36,3	897,01
Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Горячий завтрак	505	21,17	35	85,74	747,8	
Итого за день	505	21,17	35	85,74	747,8	

Рацион: Заречный СОШ 1-4 кл Горячий завтрак 71,48 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Горячий Завтрак	Фрукт(яблоко)	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 витаминами	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Горячий завтрак		600	50,13	60	69,02	850,3	
Итого за День		600	50,13	60	69,02	850,3	

Рацион: Заречный СОШ 1-4 кл Горячий завтрак 71,48 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Горячий завтрак							
	Смесь овощная	30	0,39		1,47	19,2	819,03
	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 витаминами	15	1,22		7,32	36,3	897,01
Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Завтрак	500	24,16	6	65,25	546,3	
Итого за день	500	24,16	6	65,25	546,3	

Рацион: Заречный СОШ 1-4 кл Горячий завтрак 71,48 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Горячий завтрак	Кукуруза консервированная	30	0,62	2	3,72	34,8	812
	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 витаминами	15	1,22		7,32	36,3	897,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Горячий завтрак		500	26,44	13	86,8	675,9	
Итого за День		500	26,44	13	86,8	675,9	

(лист 6)

Рацион: Заречный СОШ 1-4 кл Горячий завтрак 71,48 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Горячий завтрак							
	Икра овощная морковная	30	0,28	2	1,83	23,9	814
	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 витаминами	15	1,22		7,32	36,3	897,01
Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Горячий завтрак	515	54,08	64	72,43	895,5	
Итого за День	515	54,08	64	72,43	895,5	

Рацион: Заречный СОШ 1-4 кл Горячий завтрак 71,48 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Горячий завтрак	Маринад овощной	30	0,29	3	2,48	38,4	817
	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 витаминами	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Горячий завтрак		510	19,92	34	75,21	699,4	
Итого за день		510	19,92	34	75,21	699,4	

(лист 8)

Рацион: Заречный СОШ 1-4 кл Горячий завтрак 71,48 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Горячий завтрак	Яйцо отварное шт	50	5,08	5	0,28	62,8	349,01
	Запеканка картофельная с говядиной	230	18,28	26	33,47	463,7	1 100
	Напиток Золотой шар	200	1,2		125,45	514,5	706,01
	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	20	1,62		9,76	48,4	897,01

Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за горячий завтрак	520	27,88	32	177,46	1141,2	
Итого за день	520	27,88	32	177,46	1141,2	

Рацион: Заречный СОШ 1-4 кл Горячий завтрак 71,48 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Горячий завтрак	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	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 витаминами	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Горячий завтрак	500	26,11	27	92,19	664,6	
Итого за День		500	26,11	27	92,19	664,6	

Рацион: Заречный СОШ 1-4 кл Горячий завтрак 71,48 руб

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Горячий							
	Бутерброд с сыром	30	5	3	16,41	117,8	810
	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	200/5	0,06		15,16	59,9	686
Завтрак							

Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	15	1,22		7,32	36,3	897,01
Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Горячий завтрак	510	35,02	22	68,4	639	
Итого за день	510	35,02	22	68,4	639	
Итого за период	5 175	322,79	315	879,63	7590,3	
Среднее значение за период	517,5	32,3	31,5	88	759	

Составил  Елисеева Ирина Юрьевна

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 29506604513842569967847282462287250401048067737

Владелец Рагозина Марина Анатольевна

Действителен с 14.03.2023 по 13.03.2024