

Согласовано:

Директор

МАОУ ГО Заречный " СОШ № 3"



М.А Рагозина

Утверждаю:

Директор

ООО " Социальное питание"



А.Ю Хоменко

" 01" ноября 2024г

**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 завтрак 74,34 руб

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	Бефстроганов.	90	15,7	17	5,4	271	1 050
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	5	40,96	212,7	516
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
<b>Итого за Завтрак</b>		500	25,99	23	76,19	635,6	
<b>Итого за день</b>		500	25,99	23	76,19	635,6	

(лист 2)

Рацион: Заречный СОШ 1-4 кл завтрак 74,34 руб

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Фрукт (яблоко)	115	0,46		11,27	54,1	976,03
	Котлета Домашняя	100	13,33	11		180	1 027
	Соус красный основной	15	0,11	1	1,12	11,8	901
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	7	43,85	240,8	998
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
<b>Итого за Завтрак</b>		610	24,8	20	96,64	682,4	
<b>Итого за день</b>		610	24,8	20	96,64	682,4	

Рацион: Заречный СОШ 1-4 кл завтрак 74,34 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Смесь овощная	30	0,39		1,47	19,2	819,03
	Гуляш из курицы	90	19,52	6	3,45	146,5	1 105
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>26,3</b>	<b>12</b>	<b>71,9</b>	<b>544,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>500</b>	<b>26,3</b>	<b>12</b>	<b>71,9</b>	<b>544,6</b>	

Рацион: Заречный СОШ 1-4 кл завтрак 74,34 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	Котлета куриная	100	18,23	23	0,2	203,2	1 308
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	5	40,96	212,7	516
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>31,78</b>	<b>32</b>	<b>79,33</b>	<b>644,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>510</b>	<b>31,78</b>	<b>32</b>	<b>79,33</b>	<b>644,5</b>	

(лист 5)

Рацион: Заречный СОШ 1-4 кл завтрак 74,34 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3	16,5	836
	Рыба припущенная.	90	17,92	1	0,1	171,5	166
	Пюре картофельное	150	3,31	10	37,17	230	995
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>24,52</b>	<b>12</b>	<b>77,06</b>	<b>597,1</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>24,52</b>	<b>12</b>	<b>77,06</b>	<b>597,1</b>	

(лист 6)

Рацион: Заречный СОШ 1-4 кл завтрак 74,34 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	Плов со свиной	220	14,04	26	51,61	516,6	1 018
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>480</b>	<b>17,98</b>	<b>27</b>	<b>81,32</b>	<b>669,7</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>480</b>	<b>17,98</b>	<b>27</b>	<b>81,32</b>	<b>669,7</b>	

(лист 7)

Рацион: Заречный СОШ 1-4 кл завтрак 74,34 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3	16,5	836
	Пюре картофельное	150	3,31	10	37,17	230	995
	Котлета Домашняя	100	13,33	11		180	1 027
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
<b>Итого за Завтрак</b>		515	20,3	22	70,22	580,1	
<b>Итого за день</b>		515	20,3	22	70,22	580,1	

(лист 8)

Рацион: Заречный СОШ 1-4 кл завтрак 74,34 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Маринад овощной	30	0,29	3	2,48	38,4	817
	Гуляш из курицы	90	19,52	6	3,45	146,5	1 105
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	5	40,96	212,7	516
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
<b>Итого за Завтрак</b>		500	29,85	15	85,43	598,2	
<b>Итого за день</b>		500	29,85	15	85,43	598,2	

Рацион: Заречный СОШ 1-4 кл завтрак 74,34 руб

Неделя: 2

День: четверг

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
	Котлета куриная	100	18,23	23	0,2	203,2	1 308
	Соус красный основной	15	0,11	1	1,12	11,8	901
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	7	43,85	240,8	998
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
<b>Итого за Завтрак</b>		530	30,39	34	91,46	700	
<b>Итого за день</b>		530	30,39	34	91,46	700	

(лист 10)

Рацион: Заречный СОШ 1-4 кл завтрак 74,34 руб

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	Запеканка картофельная с говядиной	220	17,48	24	32,02	443,5	1 100
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
<b>Итого за Завтрак</b>		480	24,62	28	70,38	672,1	
<b>Итого за день</b>		480	24,62	28	70,38	672,1	
<b>Итого за период</b>		5 125	256,53	225	799,93	6324,3	
<b>Среднее значение за период</b>		244	12,2	10,7	38,1	301,2	

Составил  Елисеева Ирина Юрьевна