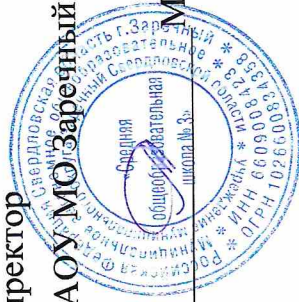


**Согласовано:**

Директор

МАОУ МО Заречный " СОШ № 3 "



М.А. Рагозина

**Утверждаю:**

Директор

ООО "Социальное питание"



А.Ю Хоменко

" 01 " Января 2025г

### **Примерный 10-ти дневный**

**план-меню для детей 1-4 классов**

**при образовательных учреждениях**

**Возрастная категория детей с 7 -11 лет**

Меню приготовляемых блюд

Рацион: Заречный ШУ 1-4 кл завтрак 77,31руб		Неделя: 1		День: понедельник		№ рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	
Прием пищи	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12 811
	Бифстроганов	90	11,29	34	5,38	368,8 1 050,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	9	33,96	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	21,58	44	69,17	733,4
<b>Итого за день</b>		500	21,58	44	69,17	733,4

(лист 2)

Рацион: Заречный ШУ 1-4 кл завтрак 77,31руб		Неделя: 1		День: вторник		№ рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	
Прием пищи	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
	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	10	39,85	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	23	92,64	682,4
<b>Итого за день</b>		610	24,8	23	92,64	682,4

Рацион: Заречный ШУ 1-4 кл завтрак 77,31руб		Неделя: 1		День: среда		№ рецептуры
		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
Белки	Жиры			Углеводы		
Прием пищи						
<b>Завтрак</b>						
	Смесь овощная	0,39		1,47	19,2	819,03
	Гуляш из курицы	19,52	6	3,45	146,5	1 105
	Рис пригущенный	3,35	3	35,01	180,5	512
	Компот из ягод	0,15		29,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный обогащенный, витаминами	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной.	1,28		6,38	38,9	1 147
<b>Итого за Завтрак</b>		26,3	10	81,9	504,6	
<b>Итого за день</b>		26,3	10	81,9	504,6	

Рацион: Заречный ШУ 1-4 кл завтрак 77,31руб		Неделя: 1		День: четверг		№ рецептуры
		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
Белки	Жиры			Углеводы		
Прием пищи						
<b>Завтрак</b>						
	Бутерброд с сыром	4,19	3	10,29	88,7	810
	Котлета куриная	18,23	23	0,2	203,2	1 308
	Соус красный основной	0,11	1	1,12	11,8	901
	Макаронные изделия отварные с маслом	6,47	9	33,96	212,7	516
	Чай с сахаром			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный обогащенный, витаминами	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной.	1,28		6,38	38,9	1 147
<b>Итого за Завтрак</b>		31,89	37	73,45	656,3	
<b>Итого за день</b>		31,89	37	73,45	656,3	



Рацион: Заречный ШУ 1-4 кл завтрак 77,31руб

Неделя: 1

День: пятница

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
	Рыба припущенная.	90	17,92	1	0,1	171,5	166
	Пюре картофельное	150	3,31	8	27,17	210	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>		500	24,57	13	66,54	599	
<b>Итого за день</b>		500	24,57	13	66,54	599	

Рацион: Заречный ШУ 1-4 кл завтрак 77,31руб

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	40	1,24		2,6	16	811
	Плов со свинойной	220	14,04	26	51,61	516,6	1 018
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный обогащенный, витаминами	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
<b>Итого за Завтрак</b>		500	19,24	28	86,26	700,3	
<b>Итого за день</b>		500	19,24	28	86,26	700,3	

Рацион: Заречный ШУ 1-4 кл завтрак 77,31руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Салат из свеклы с чесноком	30	0,44	3	2,6	34,8	820,01
	Котлета Домашняя	100	13,33	11		180	1 027
	Соус красный основной	15	0,11	1	1,12	11,8	901
	Пюре картофельное	150	3,31	8	27,17	210	995
	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>		525	20,08	24	58,77	576,5	
<b>Итого за день</b>		525	20,08	24	58,77	576,5	

Рацион: Заречный ШУ 1-4 кл завтрак 77,31руб

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
	Гуляши из курицы	90	19,52	6	3,45	146,5	1 105
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	9	33,96	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	19	78,43	598,2	
<b>Итого за день</b>		500	29,85	19	78,43	598,2	



День: четверг

Неделя: 2

Рацион: Заречный ШУ 1-4 кл завтрак 77,31руб

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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	10	39,85	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>		525	29,86	37	85,29	686,3	
<b>Итого за день</b>		525	29,86	37	85,29	686,3	

(лист 10)

День: пятница

Неделя: 2

Рацион: Заречный ШУ 1-4 кл завтрак 77,31руб

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Бутерброд с сыром	15/15	4,19	3	10,29	118,3	810
	Запеканка картофельная с мясом.	230	18,28	26	50,72	463,7	1 100
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный обогащенный, витаминами	25	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	26,81	32	92,5	721,9	
<b>Итого за день</b>		500	26,81	32	92,5	721,9	
<b>Итого за период</b>		5 185	254,98	267	784,95	6458,9	
<b>Среднее значение за период</b>		518,5	25,5	26,7	78,5	645,9	

Составил



Елисева Ирина Юрьевна

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 77149040033756655705267332764720921695141568844

Владелец Рагозина Марина Анатольевна

Действителен с 13.03.2024 по 13.03.2025