

Согласовано:

и.о. директора

МАОУ ГО Заречный " СОШ № 7"

С.В Кирюхина



Утверждаю:

Директор

ООО "Азбука питания"

А.С Гергало

" 01" - январь - 2024г



Примерный 10-ти дневный

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 завтрак 74,34 руб Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	10/20	5	3	16,41	117,8	810
	Котлета Домашняя с соусом (свинина,говядина) (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 витаминами	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	37,9	23	86,81	731,1	
Итого за день		515	37,9	23	86,81	731,1	

(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							
	Маринад овощной	30	0,29	3	2,48	38,4	817
	Гуляш из мяса свинины	100	11,41	28	4,07	310,3	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	20	1,62		9,76	48,4	897,01
Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Завтрак	515	22,29	37	86,47	778	
Итого за день	515	22,29	37	86,47	778	

(лист 3)

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	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 витаминами	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 завтрак 74,34 руб Неделя: 1

День: четверг

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
	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.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Завтрак	505	24,58	7	67,37	559,2	
Итого за день	505	24,58	7	67,37	559,2	

(лист 5)

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

День: пятница

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
	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 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 завтрак 74,34 руб Неделя: 2

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
	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 Завтрак	515	54,73	62	72,55	883,6	
Итого за день	515	54,73	62	72,55	883,6	

(лист 7)

Рацион: Заречный СОШ 1-4 кл завтрак 74,34 руб Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Маринад овощной	30	0,29	3	2,48	38,4	817
	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
	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.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Завтрак		505	26,17	14	75,36	637	
Итого за день		505	26,17	14	75,36	637	

(лист 8)

Рацион: Заречный СОШ 1-4 кл завтрак 74,34 руб Неделя: 2

День: среда

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
	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	15	1,22		7,32	36,3	897,01

Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Завтрак	495	22,64	27	178,52	1082,8	
Итого за день	495	22,64	27	178,52	1082,8	

(лист 9)

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
	Плов со свининой	230	14,67	27	53,95	540,1	1 018
	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.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Завтрак		495	18,67	30	100,98	778,7	
Итого за день		495	18,67	30	100,98	778,7	

(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	10/20	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

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	510	35,02	22	68,4	639	
Итого за день	510	35,02	22	68,4	639	
Итого за период	5 155	318,57	295	892,28	7615,6	
Среднее значение за период	515,5	31,9	29,5	89,2	761,6	

оставил  Елисеева Ирина Юрьевна