

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Духовник О.Г.



2025г.

СОГЛАСОВАНО

Директор

Бекирова Г.С.



2025г.

Основное (организованное) меню

для обучающихся 1-4 классов,

МБОУ «Трудовская средняя школа»

(Завтрак)

2025г

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 7-11 лет

1 День

1 День									
прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая ценность , ккал	№ рецепту ры	сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
неделя 1, день 1									
ЗАВТРАК	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ РИСОВОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	220	6,09	10,88	47,99	315	177	2017	
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	25	0,19	0	19,94	81,5	к/к	2011	
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	104	462	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66	14	2017	
	Итого за прием пищи :	525	15,08	21,77	114	713,3			
Итого за День :		15,08	21,77	114	713,3				

2 день

2 день									
прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур	
			белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
неделя 1, День 2									
ЗАВТРАК	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,08	7,995	44,805	57,3	к/к	2011	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	170	9	8,5	36	257,3	204	2017	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	574	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2011	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2017	
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017	
	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,08	4,6	0,28	63	209	2011	
Итого за прием пищи :		635	21,68	22,555	143,125	656,5			
Итого за день :			21,68	22,555	143,125	656,5			

3 День

3 день									
прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
неделя 1, День 3									
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,51	3,03	1,545	35,475	21	2017	
	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,02	6	70/71	2017	
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ	120	9,9	9,66	14,11	183	239	2011	
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,06	4,8	20,4	137,3	312	2017	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ВЫГОДНЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021	
Итого за прием пищи :		600	19,89	18,23	88,595	587,375			
Итого за день :			19,89	18,23	88,595	587,375			

4 День

4 день									
прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
неделя 1, день 4									
ЗАВТРАК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ	135/50	24,8	17	24,5	354,9	223	2017	
	СТУШЕН.	30	2,28	0,24	14,76	62,7	573	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	210	0,2	0,1	9,3	38	457	2021	
	ЧАЙ С САХАРОМ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017	
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	525	27,68	17,74	58,36	502,6			
Итого за прием пищи :			27,68	17,74	58,36	502,6			
Итого за день :									

5 День		наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур
прием пищи				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
неделя 1, День 5									
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ или САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,6	4,92	56,4	9	2021	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	12,08	12,07	13,5	218,7	339	2021	
	КАША ВЯЗАКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,58	5	20,5	145,5	303	2017	
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2017	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	83,6	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021	
	Итого за прием пищи :	565	23,66	21,37	89	640,5			
Итого за День :			23,66	21,37	89	640,5			

6 день		наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур
прием пищи				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
				неделя 2, день 1					
ЗАВТРАК	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ С М/С	220	6,09	10,88	47,99	315	177	2017	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021	
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2,4	4,5	28,5	161,7	2	2021	
	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ НА МОЛОКЕ	200	2,8	2,5	13,6	88	379	2017	
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017	
	Итого за прием пищи :	600	13,69	18,66	109,89	663,2			
Итого за день :			13,69	18,66	109,89	663,2			

7 День

7 День		наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур
прием пищи	Белки, г			Жиры, г	Углевод ы, г				
неделя 2, День 2									
		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,08	7,995	44,805	57,3	к/к	2011
		МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	170	9	8,5	36	257,3	204	2017
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	574	2021
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2011
ЗАВТРАК		СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2017
		ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
		ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,08	4,6	0,28	63	209	2011
		САДОВЫЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3,2	1,12	19,12	91,28	545	2021
		Итого за прием пищи :	675	21,68	22,555	143,125	656,5		
Итого за день :				21,68	22,555	143,125	656,5		

8 день

8 день									
прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
неделя 2, день 3									
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬМИ	60	0,65	2,90	8,22	62,34	53	2017	
	ГОРОШКОМ	60	0,48	0,06	1,02	6	70/71	2017	
	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	2,72	7,76	3,81	159	261\332	2017	
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	150	3,06	4,8	20,4	137,3	312	2017	
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	200	5,8	5	8	100	386	2011	
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	580	17,6525	21,2025	72,57	605,44			
Итого за прием пищи :			17,6525	21,2025	72,57	605,44			
Итого за День :			17,6525	21,2025	72,57	605,44			

9 день									
прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
неделя 2, день 4									
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,02	6	70/71	2017	
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	11,28	11,84	13,9	202	290/331	2017	
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,58	5	20,5	145,5	303	2017	
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,2	0,02	26,4	106	480	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021	
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017	
Итого за прием пищи :		680	22,36	18,06	103,76	653,3			
Итого за день :			22,36	18,06	103,76	653,3			

10 День

10 день		наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур
прием пищи	вес блюда			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
		неделя 2, День 5							
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ	60	0,795	3,6	3,9	52,10	55	2017	
	СОЛЕННЫМИ	240	16	21,2	23,6	378,4	258	2017	
	МЯСО ДУХОВОЕ (РАГУ ИЗ МЯСА)	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021	
	ЧАЙ С САХАРОМ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	570	22,415	25,64	68,94	615,295			
Итого за прием пищи :			22,415	25,64	68,94	615,295			
Итого за День :									

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			энергетическая ценность
	белки, г	жиры, г	углевод ы, г	
итого за весь период	205,7875	207,7825	991,365	6294,01
среднее значение за период	20,57875	20,77825	99,1365	629,401
содержание белков , жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	3,27	3,30	15,75	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

возраст Детей	завтрак
7-11 лет ЗАВТРАК	5955

Принято и пропущено
Листов
Духовник О.Г.

