

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

М.П.



УТВЕРЖДАЮ:

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ



М.П.

**МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
(ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК И ГОРЯЧИЙ ОБЕД)**

2024 год.

Неделя: первая
 Возрастная категория: 7-11 лет

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------------------------|-----------------|----------------------|---|---|--------------------------------------|
| | | Б | Ж | У | |

ЗАВТРАК

| | | | | | |
|--------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Каша жидкая молочная | 250 | 7,28 | 10,93 | 37,74 | 278,81 |
| Кофейный напиток с | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 90,50 |
| Сыр порциями | 15 | 3,48 | 4,42 | 0,00 | 54,00 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 |
| Хлеб ржано — пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 |
| Итого за завтрак: | 505 | 17,96 | 18,42 | 76,61 | 546,01 |

ОБЕД

| | | | | | |
|----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Суп картофельный | 200 | 1,87 | 2,26 | 13,50 | 91,20 |
| Макаронные изделия | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 |
| Дополнительный гарнир | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3,0 |
| Котлеты рубленые из | 90 | 9,51 | 11,08 | 11,66 | 184,50 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 |
| Хлеб ржано — пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 |
| Компот из смеси | 180 | 0,31 | 0,08 | 26,43 | 108,36 |
| Итого за обед: | 717 | 21,79 | 18,63 | 103,05 | 678,21 |
| ИТОГО за весь день: | | 39,75 | 37,05 | 179,66 | 1224,22 |

Неделя: первая
 Возрастная категория: 7-11 лет

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------------------------|-----------------|----------------------|---|---|--------------------------------------|
| | | Б | Ж | У | |

ЗАВТРАК

| | | | | | |
|--------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Котлеты рыбные | 100 | 8,69 | 7,33 | 12,46 | 150,10 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,20 | 7,46 | 18,58 | 178,61 |
| Дополнительный гарнир | 30 | 1,62 | 2,94 | 10,86 | 51,55 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 |
| Хлеб ржано — пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 |
| Чай с сахаром и лимоном | 180/7 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41,00 |
| Итого за завтрак: | 527 | 17,98 | 18,41 | 76,61 | 543,96 |

ОБЕД

| | | | | | |
|------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| Борщ с капустой и | 200 | 1,80 | 4,92 | 10,93 | 103,75 |
| Птица тушенная в соусе | 100 | 11,09 | 11,26 | 3,51 | 166,00 |
| Дополнительный гарнир | 30 | 1,02 | 3,00 | 5,07 | 51,42 |
| Каша рассыпчатая | 150 | 8,60 | 4,27 | 38,64 | 243,75 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 |
| Хлеб ржано — пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,90 | 40,00 |

| | | | | | |
|--------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|
| Итого за обед: | 720 | 26,92 | 24,13 | 92,66 | 727,62 |
| ИТОГО за весь день | | 44,90 | 42,53 | 169,27 | 1271,58 |
| Неделя: первая | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------------------------|-----------------|----------------------|---|---|--------------------------------------|
| | | Б | Ж | У | |

ЗАВТРАК

| | | | | | |
|--------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Овощи по-сезону | 60 | 1,02 | 5,20 | 5,07 | 43,15 |
| Плов из птицы | 180 | 11,52 | 8,88 | 28,31 | 252,40 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 |
| Хлеб ржано — пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 |
| Чай с сахаром и лимоном | 180/7 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41,00 |
| Кондитерское изделие | 30 | 1,01 | 3,67 | 9,52 | 84,90 |
| Итого за завтрак: | 517 | 18,02 | 18,43 | 77,61 | 544,15 |

ОБЕД

| | | | | | |
|----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Суп картофельный с | 200 | 2,69 | 2,84 | 17,46 | 118,25 |
| Картофель отварной | 150 | 2,86 | 4,32 | 23,01 | 142,35 |
| Шницель рыбный с соусом | 90 | 8,29 | 6,53 | 7,36 | 121,50 |
| Дополнительный гарнир | 30 | 1,02 | 3,00 | 5,07 | 51,42 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 |
| Хлеб ржано — пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,00 |
| Итого за обед: | 710 | 19,27 | 17,36 | 87,40 | 596,22 |
| ИТОГО за весь день: | | 37,30 | 35,79 | 165,02 | 1140,37 |

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------------------------|-----------------|----------------------|---|---|--------------------------------------|
| | | Б | Ж | У | |

ЗАВТРАК

| | | | | | |
|--------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Запеканка из творога с | 160 | 15,04 | 13,27 | 29,26 | 324,00 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,00 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 |
| Фрукты свежие | 130 | 0,85 | 0,65 | 23,30 | 105,60 |
| Итого за завтрак: | 500 | 18,32 | 14,24 | 77,04 | 540,10 |

ОБЕД

| | | | | | |
|---------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| Суп из овощей | 250 | 1,27 | 3,99 | 7,32 | 76,20 |
| Птица, тушенная в соусе с | 150 | 12,50 | 11,17 | 12,90 | 202,00 |
| Овощи по-сезону | 60 | 1,02 | 3,00 | 5,07 | 51,42 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,00 |

| | | | | | |
|--------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 |
| Хлеб ржано — пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 |
| Итого за обед: | 700 | 19,20 | 18,84 | 59,79 | 492,32 |
| ИТОГО за весь день: | | 37,52 | 33,08 | 136,83 | 1032,42 |
| Неделя: первая | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------------------------|-----------------|----------------------|---|---|--------------------------------------|
| | | Б | Ж | У | |

ЗАВТРАК

| | | | | | |
|-------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| Котлета мясная с соусом | 90 | 8,27 | 9,12 | 7,81 | 168,71 |
| Рагу из овощей | 150 | 2,61 | 7,72 | 12,70 | 170,62 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 |
| Хлеб ржано — пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,00 |
| Булочка школьная | 50 | 3,01 | 0,92 | 21,61 | 50,00 |
| Итого за завтрак: | 530 | 18,30 | 18,44 | 76,62 | 552,03 |

ОБЕД

| | | | | | |
|---------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|
| Суп с макаронными | 200 | 1,91 | 4,06 | 10,40 | 93,60 |
| Рыба, тушенная в томате с | 100 | 9,75 | 4,95 | 3,80 | 105,00 |
| Каша рассыпчатая | 150 | 3,60 | 4,33 | 37,53 | 203,55 |
| Дополнительный гарнир | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3,0 |
| Компот из свежих плодов | 180 | 0,41 | 0,09 | 30,59 | 127,08 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 |
| Хлеб ржано — пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 |
| Итого за обед: | 720 | 20,26 | 14,12 | 107,34 | 654,93 |
| ИТОГО за день: | | 38,57 | 32,56 | 183,96 | 1206,96 |

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------------------------|-----------------|----------------------|---|---|--------------------------------------|
| | | Б | Ж | У | |

ЗАВТРАК

| | | | | | |
|------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| Икра кабачковая | 60 | 0,72 | 2,83 | 6,63 | 46,80 |
| Омлет натуральный | 110 | 12,97 | 14,40 | 5,06 | 286,00 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 |
| Хлеб ржано — пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,00 |
| Фрукты свежие | 100 | 0,28 | 0,48 | 12,76 | 56,40 |
| Итого за завтрак: | 510 | 18,38 | 18,39 | 58,95 | 551,90 |

ОБЕД

| | | | | | |
|--------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|
| Борщ с картофелем | 250 | 1,65 | 4,01 | 10,75 | 93,60 |
| Плов из птицы | 180 | 15,20 | 8,88 | 32,81 | 272,40 |
| Дополнительный гарнир | 30 | 1,02 | 3,00 | 5,07 | 51,42 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,00 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 |
| Хлеб ржано — пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 |
| Итого за обед: | 700 | 22,29 | 16,57 | 83,13 | 580,12 |
| ИТОГО за весь день: | | 40,67 | 34,96 | 142,08 | 1132,02 |
| Неделя: вторая | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------------------------|-----------------|----------------------|---|---|--------------------------------------|
| | | Б | Ж | У | |

ЗАВТРАК

| | | | | | |
|------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| Каша жидкая молочная | 250 | 7,53 | 12,52 | 33,45 | 278,21 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 |
| Хлеб ржано — пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 |
| Сыр порциями | 15 | 3,38 | 4,42 | 0,00 | 54,00 |
| Какао с молоком | 180 | 2,78 | 0,77 | 16,92 | 107,00 |
| Итого за завтрак: | 505 | 18,04 | 18,37 | 74,88 | 561,91 |

ОБЕД

| | | | | | |
|----------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|
| Суп с макаронными | 250 | 1,91 | 4,06 | 10,40 | 93,60 |
| Рагу из овощей | 150 | 2,61 | 16,22 | 12,70 | 209,62 |
| Котлета мясная | 55 | 11,59 | 16,50 | 9,76 | 223,64 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,00 |
| Хлеб пшеничный | 35 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 |
| Хлеб ржано — пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 |
| Итого за обед: | 700 | 20,52 | 37,47 | 67,35 | 689,56 |
| ИТОГО за весь день: | | 38,56 | 55,84 | 142,23 | 1251,47 |

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------------------------|-----------------|----------------------|---|---|--------------------------------------|
| | | Б | Ж | У | |

ЗАВТРАК

| | | | | | |
|---------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|
| Рыба, тушенная в томате с | 90 | 9,75 | 4,95 | 3,80 | 105,00 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,20 | 8,69 | 18,58 | 168,61 |
| Дополнительный гарнир | 30 | 1,02 | 3,00 | 11,88 | 51,42 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 |
| Хлеб ржано — пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 |
| Чай с сахаром и лимоном | 180/7 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41,00 |
| Итого за завтрак: | 517 | 18,44 | 17,32 | 68,97 | 488,73 |

| ОБЕД | | | | | |
|--------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|
| Рассольник | 250 | 2,01 | 5,10 | 11,98 | 107,25 |
| Макаронные изделия | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 |
| Птица тушенная в соусе | 100 | 11,09 | 11,26 | 3,51 | 166,00 |
| Дополнительный гарнир | 30 | 1,02 | 3,00 | 5,07 | 51,42 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,00 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 |
| Хлеб ржано — пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 |
| Итого за обед: | 770 | 24,05 | 24,56 | 81,50 | 655,82 |
| ИТОГО за весь день: | | 42,50 | 41,88 | 150,47 | 1144,55 |
| Неделя: вторая | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | |

| 9 день | | | | | |
|-----------------------------------|-----------------|----------------------|---|---|--------------------------------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| | | Б | Ж | У | |

| ЗАВТРАК | | | | | |
|--------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|
| Тефтели мясные I вариант | 100 | 3,93 | 8,75 | 10,25 | 151,00 |
| Каша рассыпчатая | 150 | 8,60 | 5,27 | 26,63 | 213,75 |
| Дополнительный гарнир | 30 | 1,02 | 3,70 | 5,05 | 17,41 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 |
| Хлеб ржано — пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 |
| Чай с сахаром и лимоном | 180/7 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41,00 |
| Итого за завтрак: | 527 | 18,02 | 18,40 | 76,64 | 545,86 |

| ОБЕД | | | | | |
|--------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|
| Суп с бобовыми | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,23 | 118,60 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,20 | 9,46 | 18,58 | 178,61 |
| Дополнительный гарнир | 30 | 1,02 | 3,00 | 5,07 | 51,42 |
| Тефтели рыбные | 100 | 8,26 | 8,05 | 11,76 | 152,50 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,00 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 |
| Хлеб ржано — пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 |
| Итого за обед: | 720 | 21,29 | 25,41 | 83,15 | 663,83 |
| ИТОГО за весь день: | | 39,31 | 43,81 | 159,79 | 1209,69 |
| Неделя: вторая | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | |

| 10 день | | | | | |
|-----------------------------------|-----------------|----------------------|---|---|--------------------------------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| | | Б | Ж | У | |

| ЗАВТРАК | | | | | |
|-------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|
| Макаронные изделия | 170 | 11,51 | 13,53 | 29,00 | 284,24 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 |
| Чай с сахаром и лимоном | 180/7 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41,00 |

| | | | | | |
|----------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|
| Фрукты свежие | 120 | 2,05 | 0,65 | 12,74 | 96,00 |
| Итого за завтрак: | 517 | 16,05 | 14,50 | 66,43 | 491,74 |
| ОБЕД | | | | | |
| Борщ с картофелем | 200 | 2,06 | 5,01 | 13,44 | 117,00 |
| Каша рассыпчатая | 150 | 6,31 | 4,50 | 38,85 | 221,25 |
| Дополнительный гарнир | 30 | 1,02 | 3,00 | 5,07 | 51,42 |
| Птица тушенная в соусе | 100 | 11,09 | 11,26 | 3,51 | 166,00 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,00 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 |
| Хлеб ржано — пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 |
| Итого за обед: | 720 | 24,90 | 24,45 | 95,37 | 718,37 |
| ИТОГО за весь день: | | 40,94 | 38,96 | 161,80 | 1210,11 |
| | | | | | |

ПРОНУМЕРОВАНО, ПРОШНУРОВАНО
И СКРЕПЛЕНО ПЕЧАТЮ

А. С. Сидорова

СТРАНИЦ (ЛИСТОВ)

ДИРЕКТОР ОУ

С. П. Ермолина

Н.Н.ЕРМОЛИНА

« 09 » 01

2024



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 293471121974670499605301269442439140112018072230

Владелец Ермолина Наталья Николаевна

Действителен с 27.12.2024 по 27.12.2025