

Индивидуальный предприниматель,
Архиповский Михаил Владимирович
Согласовано
Дата 30.08.2024



Директор школы
МОУ Лицей №1
Шинкевич Наталья Васильевна
Согласовано
Дата 30.08.2024

**Основное меню, разработанное на период
не менее двух недель для возрастной группы
детей 7-11 лет**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая "Дружба"	200/10	8,7	13,2	57	369,8	328	2008
Сыр порционно	50	10,6	12	5	197,3	14	2008
Батон йодированный	30	2,22	0,88	15,42	75	685	2008
Фрукты свежие	100	0,5	0,5	21	51		
Чай с молоком и сахаром	200	2,8	3	17,5	106,3	630	1994
Итого за прием пищи:	590	25,3	29,6	115,92	799,4		
Обед							
Овощи свежие	60	0,8	0,1	2,8	15		
Рассольник Ленинградский	200	8,5	8,3	13	152,3	91	2008
Рис отварной	150	3,6	6	26,5	209	325	2008
Гуляш из мяса птицы	70/70	4,5	2,4	0,6	36,1	259	2008
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102		
Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,8	0,12	21,8	86,2	402	2008
Итого за прием пищи:	800	21,1	17,3	85,9	600,6		
Всего за день:		46,4	46,9	201,82	1400		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/50	28	17,8	45,1	463,4	29	2010
Фрукты свежие	100	0,5	0,5	21	51		
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	61	685	2004
Итого за прием пищи:	500	28,7	18,3	81,1	575,4		
Обед							
Овощи свежие	60	0,4	0,2	1,3	15		
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,6	5,8	18,8	154,6	84	2008
Тефтели мясные с соусом	60/50	8,7	17,1	21,1	216	422	1994
Макароны отварные	150	3,4	4,2	35,6	254	331	2008
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102		
Напиток из ягод свежемороженых с витамином С	200	0,8	0,1	21,8	86,2	439	2008
Итого за прием пищи:	770	19,2	27,8	119,8	827,8		
Всего за день:		47,9	46,1	200,9	1403,2		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Котлета из мяса кур	80	12,8	15,1	20,3	244,3	314	2008
Пюре картофельное	150	3,2	5,1	25	134,8	385	2008
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	21	47		
Батон йодированный	30	2,22	0,88	15,42	75		
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	61	685	2004
Итого за прием пищи:	560	18,8	21,5	96,72	562,1		
Обед							
Овощи свежие	60	0,4	0,1	1,3	7		
Борщ с капустой и картофелем и сметаной	200/10	10,7	10,62	14,5	217,1	76	2008
Греча отварная рассыпчатая	150	7,4	5,7	32,9	235	323	2008
Биточек "Аппетитный"	90	10	12,5	20,7	280	289	2008
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102		
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	14,3	58,4	431	2008
Итого за прием пищи:	760	32,1	29,3	104,9	899,5		
Всего за день:		50,9	50,8	201,62	1461,6		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Оладьи с джемом	100/50	16,1	13,1	68,7	441	733	2004
Чай с сахаром	200	2,22	0,88	15,42	61	430	2008
Фрукты свежие	100	0,5	0,5	21	51		
Итого за прием пищи:	450	18,82	14,48	105,12	553		
Обед							
Овощи свежие	60	0,4	0,1	1,3	7		
Суп картофельный рыбный	*200/15	7,8	3,3	20,5	132,6	133	2004
Макароны отварные	150	5,4	4,2	34,6	254	331	2008
Гуляш из свинины	90	9,5	23,6	2,3	247,2	260	2015
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102		
Напиток из ягод свежемороженых с витамином С	200	0,8	0,1	21,8	86,2	439	2008
Итого за прием пищи:	765	27,2	31,7	101,7	829		
Всего за день:		46,02	46,18	206,82	1382		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Омлет натуральный	150	12,6	18,2	4,3	231,4	214	2008
Сыр порционно	30	7	8,9	0	109,2	14	2008
Батон йодированный	30	2,22	0,88	15,42	75		
Фрукты свежие	100	0,5	0,5	21	51		
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	14,3	58,4	431	2008
Итого за прием пищи:	510	22,62	28,48	55,02	525		
Обед							
Салат из свежих помидор	100	0,8	0,1	11,3	45		
Суп картофельный с бобовыми	250	6,5	3	28,3	133	138	1994
Котлета "Нежность"	90	12,2	12,5	20,9	213	451	2017
Рис отварной	150	3,6	6	41,5	209	325	2008
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102		
Компот из кураги с витамином С	200	0,1	0	19,6	78,3	440	2008
Итого за прием пищи:	840	26,5	22	142,8	780,3		
Всего за день:		49,12	50,48	197,82	1305,3		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Макароны отварные с сыром (порционно)	150/40	12,7	18,1	25,4	307,2	210	2008
Батон йодированный	30	2,22	0,88	15,42	75		
Фрукты свежие	100	0,5	0,5	21	51		
Чай с сахаром	200	2,22	0,88	15	61	430	2008
Итого за прием пищи:	520	17,64	20,36	76,82	494,2		
Обед							
Овощи свежие	60	0,4	0,1	3,5	47		
Суп с макаронными изделиями и курой	200/10	3,8	5	32,7	133,8	147	2004
Шницель	90	13	18,3	8,1	290,8	271	2008
Греча отварная рассыпчатая	150	8,3	6,1	35,9	225	323	2008
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102		
Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,8	0,12	21,8	86,2	402	2008
Итого за прием пищи:	760	29,6	30,02	123,2	884,8		
Всего за день:		47,24	50,38	200,02	1379		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/50	28	17,8	45,1	463,4	29	2010
Фрукты свежие	100	0,5	0,5	21	51		
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	61	430	2008
Итого за прием пищи:	500	28,7	18,3	81,1	575,4		
Обед							
Овощи свежие	60	0,4	0,1	11,3	96		
Суп картофельный	200	5,6	7,1	28,3	158,2	92	2008
Пюре картофельное	150	3,2	5,1	25	134,8	385	2008
Гуляш из свинины	90	7,5	19,6	22,3	265,2	260	2015
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102		
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	14,3	58,4	431	2008
Итого за прием пищи:	750	20,3	32,3	122,4	814,6		
Всего за день:		49	50,6	203,5	1390		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод			
Завтрак							
Блинчики с джемом и повидлом	150	10,2	9,8	52,5	318	728	2004
Йогурт фруктовый	125	3,5	10,1	17,3	112,5		ГОСТ-2013
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	61	430	2008
Фрукты свежие	100	0,5	0,5	11,8	96		
Итого за прием пищи:	575	14,4	20,4	96,6	587,5		
Обед							
Овощи свежие	60	0,4	0,1	3,5	96		
Суп картофельный с яйцом	200	6,8	3,4	12,8	110	14	2017
Тефтели мясные с соусом	60/50	16,7	18,1	19,2	206	422	1994
Рис отварной	150	5,6	6	41,5	209	325	2008
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102		
Напиток из ягод свежемороженых с витамином С	200	0,8	0,1	21,8	86,2	439	2008
Итого за прием пищи:	770	33,6	28,1	120	809,2		
Всего за день:		49	48,5	216,6	1396,7		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ные, г			
Завтрак							
Биточек из говядины	70	9,1	9,4	10,1	257	416	1994
Макароны отварные	150	5,4	4,2	29,6	204	331	2008
Батон йодированный	30	2,22	0,88	15,42	75		
Фрукты свежие	100	0,5	0,5	11,8	47		
Чай с сахаром	200	0,2	0	15,2	60,5	430	2008
Итого за прием пищи:	550	17,42	14,98	82,12	643,5		
Обед							
Салат из свежих помидор	100	0,8	0,1	11,3	71		
Суп вермешелевый с гречками	250	7,48	3,82	26,85	107,63	147	1994
Жаркое по домашнему	240	18,7	32,3	34,1	393	394	1994
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102		
Сок яблочный в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	92	442	2008
Итого за прием пищи:	840	31,28	36,82	113,65	765,63		
Всего за день:		48,7	51,8	195,77	1409,13		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Пюре картофельное	150	3,2	5,1	20	134,8	335	2008
Котлета рыбная	80	11,4	4,5	10,5	103,5	241	2008
Фрукты свежие	100	0,5	0,5	21	96		
Батон йодированный	30	2,22	0,88	15,42	75		
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	14,3	58,4	431	2008
Итого за прием пищи:	560	17,62	10,98	81,22	467,7		
Обед							
Овощи свежие	100	0,4	0,1	11,3	111,7		
Суп из овощей со сметаной	200/10	7,6	7,1	14,5	147,1	92	2008
Рис отварной	150	3,6	6	41,5	209	325	2008
Котлета рубленая из птицы	90	16	22,3	8,1	290,8	271	2008
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102		
Компот из кураги с витамином С	200	0,1	0	19,6	78,3	440	2008
Итого за прием пищи:	800	31	35,9	116,2	938,9		
Всего за день:		48,62	46,88	197,42	1406,6		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	482,9	488,62	2022,29	13933,53
Среднее значение за период	48,29	48,86	202,22	1393,35

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
школьники 7-11 лет	531	785,5

11