

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
для обучающихся ЦО «Шалаевская начальная школа» МОУ «Образовательный комплекс №3»
возрастной группы 7-11 лет
(составлено в соответствии с частью VIII СанПин 2.3/2.4.3590-20)

Первая неделя День ПЕРВЫЙ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г.	Жиры, г.	Угле- воды, г.			
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250	6,5	11	39	283,5	182	2015
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	7,6	10,6	23,2	220,5	3	2004
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,9	5	32,5	190	694	2004
ЙОГУРТ	100	1,9	3,2	16,4	100	-	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	600	20,9	29,8	111,1	794		

Первая неделя День ВТОРОЙ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г.	Жиры, г.	Угле- воды, г.			
БИТОЧЕК МЯСНОЙ	90	15,9	14,5	16,2	264,2	451	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	9,1	34,2	244,5	516	2004

ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/10	0,3	0,1	15,2	62	686	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	8,1	1,0	48,8	242		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	1,25	0,25	3,75	24	515/576	2004
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	600	30,65	24,95	118,15	836,7		

Первая неделя День ТРЕТИЙ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170/50	33,2	19,6	57	545	366	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60	685	2004
ФРУКТ (груша)	150	0,4	0,4	9,8	47		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	570	33,8	20,1	81,8	652		

Первая неделя День ЧЕТВЕРТЫЙ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУР	90	16,7	12,8	15,3	243	498	2004
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	3,2	6,8	21,9	163,5	520	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	8,1	1,0	48,8	242		

ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	1,25	0,25	3,75	24	515/576	2004
СОК	200	0,5	0,1	22	88		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	640	29,75	20,95	111,75	760,5		

Первая неделя День ПЯТЫЙ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г.	Жиры, г.	Угле- воды, г.			
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	200	22,6	23,6	27	370	461/587	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,3	0,1	15,2	62	686	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	8,1	1,0	48,8	242		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	1,25	0,25	3,75	24	515/576	2004
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	560	32,25	24,95	94,75	698		

Вторая неделя День ПЕРВЫЙ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г.	Жиры, г.	Угле- воды, г.			
КАША «ДРУЖБА» МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250	6,5	11	39	283,5	182	2015
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	7,6	10,6	23,2	220,5	3	2004
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,9	5	32,5	190	694	2004
ЙОГУРТ	100	1,9	3,2	16,4	100	-	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	600	20,9	29,8	111,1	794		

Вторая неделя День ВТОРОЙ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С ТОМАМАТНЫМ СОУСОМ	120	11,7	14,6	11,1	222,5	462/587	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	9,1	34,2	244,5	516	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,3	0,1	15,2	62	686	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	7,6	10,6	23,2	220,5	3	2004
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	1,25	0,25	3,75	24	515/576	2004
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	550	25,95	34,65	87,45	773,5		

Вторая неделя День ТРЕТИЙ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
ОЛАДЫ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/50	14,8	17,4	91,6	558	733	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60	685	2004
ФРУКТ (ЯБЛОКО)	150	0,4	0,4	9,8	47		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	570	15,4	17,9	116,4	665		

Вторая неделя День ЧЕТВЕРТЫЙ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергети-	№	Сборник
--------------------------------	--------------	------------------	-----------	---	---------

		Белки, г.	Жиры, г.	Угле- воды, г.	энергетическая ценность, ккал	рецеп- туры	рецептур
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	12,3	6,9	8,32	146,2	388	2004
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	3,2	6,8	21,9	163,5	520	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	8,1	1,0	48,8	242		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	1,25	0,25	3,75	24	515/576	2004
СОК	200	0,5	0,1	22	88		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	640	25,35	15,05	104,77	663,7		

Вторая неделя День ПЯТЫЙ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г.	Жиры, г.	Угле- воды, г.			
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	235	19,8	27,9	6,6	186	461/587	2004
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	95	16,7	12,8	15,3	243	498	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	205	0,3	0,1	15,2	62	685	2004
БАТОН НАРЕЗНОЙ	65	5,0	5,0	10,3	107		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	600	41,8	45,8	47,4	598		