

Согласовано

Директор МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 5»

Е.В. Сироткина



Утверждаю директор

ООО «Азбука Питания»

Е.А. Широканова



ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Для детей возрастной категории 7-11 лет

Школьных общеобразовательных учреждений

г. Каменск-Уральска

на первое полугодие 2024-2025 учебного года

за счет средств субсидии бесплатное одноразовое питание

Завтрак

Разработано в соответствии с:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 7-11лет (завтрак) Каменск-Уральск Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Сыр	30	8,07	8		108,9	97
	Каша пшеничная	220	47,43	42	274,36	394,9	302
	Какао с	200	7,87	4	20,08	190	919
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
Итого за		510	67,4	63	321,69	890,3	
Итого за		510	67,4	63	321,69	890,3	

(лист 2)

Рацион: Меню 7-11лет (завтрак) Каменск-Уральск Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета из	90	1,13	1	0,76	18,9	1 057
	Каша гречневая	150	6,64	5	30,02	188,3	822
	Чай с	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Батон	20	1,5	1	10,28	52,4	693
	Маффин в	40	4,14	4	29,44	173	450,05
	Итого за		520	15,17	12	97,36	544,3
Итого за		520	15,17	12	97,36	544,3	

(лист 3)

Рацион: Меню 7-11лет (завтрак) Каменск-Уральск Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Повидло	20	0,02		3,28	13,5	1 142
	Омлет запеченный	140	18,18	22	2,45	251	958
	Чай с	200			16	63,8	1 188
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Яблоки	100	0,4		9,8	73,3	976
	Итого за		510	22,55	24	58,65	532
Итого за		510	22,55	24	58,65	532	

(лист 4)

Рацион: Меню 7-11лет (завтрак) Каменск-Уральск Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточек	90	14	12	14,39	219,1	827
	Пюре	150	3,31	10	37,17	230	995
	Чай с	200			11,18	44,7	854,01
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Печенье	40	3	4	20,93	162,8	1 141
	Итого за		530	24,26	28	110,79	787
Итого за		530	24,26	28	110,79	787	

(лист 5)

Рацион: Меню 7-11лет (завтрак) Каменск-Уральск Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Сырники	50	4,17	5	8,29	113	1 066,01
	Молоко	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	Каша овсяная Геркулес	200	6,05	9	28,52	220,3	846
	Сок	200			22,4	95	707
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Итого за		520	15,75	18	97,21	622,9
Итого за		520	15,75	18	97,21	622,9	

(лист 6)

Рацион: Меню 7-11лет (завтрак) Каменск-Уральск Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет	110	11,06	14	2,03	176,2	972
	Макаронные изделия	150	8,35	7	34,51	233,1	1 003
	Чай с	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
Итого за		510	23,42	23	78,82	599,6	
Итого за		510	23,42	23	78,82	599,6	

(лист 7)

Рацион: Меню 7-11лет (завтрак) Каменск-Уральск Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Котлета из	90	4,23	8	11,26	134,3	1 081
	Соус	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Каша	150	7,55	7	43,85	240,8	998
	Чай с	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
Итого за		520	16,09	25	98,68	647,3	
Итого за		520	16,09	25	98,68	647,3	

(лист 8)

Рацион: Меню 7-11лет (завтрак) Каменск-Уральск Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка	140	23,62	15	31,78	369,5	365
	Молоко	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Яблоки	100	0,4		9,8	73,3	976
	Итого за		510	29,65	19	95,58	697,3
Итого за		510	29,65	19	95,58	697,3	

(лист 9)

Рацион: Меню 7-11лет (завтрак) Каменск-Уральск Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Горошек	20	0,62		1,3	8	811
	**Фиш- филе	80	14,64	21	7,23	279,1	1 699,06
	Картофель	150	3,3	6	26,9	171,6	1 317
	Чай с	200	0,09		20,26	79,8	483
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Итого за		500	22,6	29	82,81	668,9
Итого за		500	22,6	29	82,81	668,9	

(лист 10)

Рацион: Меню 7-11лет (завтрак) Каменск-Уральск Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	3,14	4	38,89	207,2	874
	Чай с	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Йогурт в индивидуальн	125	2,51	2	4,4	132	935,04
	Итого за		575	9,6	8	85,38	529,5
Итого за		575	9,6	8	85,38	529,5	
Итого за		5 205	246,49	249	1126,97	6519,1	
Среднее		433,8	20,5	20,8	93,9	543,3	