

СОГЛАСОВАНО:

Директор МОУ ИРМО Марковская СОШ

Ехлакова Е.В.

2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Журавель А.С.

2024 г.



Основное (организованное) меню для учащихся в возрасте от 7 до 11 лет

Сезон весна-лето 2024г.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1	Понедельник						
Завтрак	Хлеб пшеничный	1./45	2,97	2,34	17,91	104,58	Пром производство
	Хлеб ржаной	1./24	1,94	0,82	10,13	55,63	Пром производство
	Сыр в нарезке	1./15	3,50	4,40	0,00	53,8	Сб. рец. Н 2022г № 54-1з
	Каша вязкая молочная овсяная с маслом	1/200/5	8,60	11,30	34,30	272,9	Сб. рец. РПН2022г № 54-9к
	Напиток апельсиновый	1/200	0,80	0,00	25,80	51,60	Сб. рец. М 2004г № 699
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1./15	0,36	0,04	16,26	65,2	Пром производство
	Итого завтрак	504	18,17	18,90	104,40	603,71	
Обед	Салат из свежих огурцов	1./60	0,45	3,61	1,41	59,96	Сб. рец. М 2011г № 20
	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	1/200	7,39	5,44	9,58	146,84	Сб. рец. Н 2022г № 54-16с
	Пельмени отварные п/ф с маслом сливочным	1/150/5	15,06	15,45	36,05	324,8	Сб. рец. М 2011г № 392
	Кисель из свежих ягод (смородины)	1/200	0,20	0,10	19,30	50,5	Сб. рец. М 2011г № 350
	Хлеб пшеничный	1./45	2,97	2,34	17,91	104,58	Пром производство
	Хлеб ржаной	1./24	1,94	0,82	10,13	55,63	Пром производство
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1./15	0,36	0,04	16,26	65,2	Пром производство
	Итого обед	699	28,37	27,80	110,64	807,51	
	Итого день	1203	46,54	46,70	215,04	1 411,22	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	Вторник						
День 2							
	Закрытый бутерброд с мясным кулинарным изделием	1./90	11,00	7,60	26,70	219	Сб. рец. М 2011г № 182
	Яйцо отварное	1./50	4,80	4,00	0,30	56,6	Сб. рец. РПН 2022г54-6о
	Чай с сахаром	1/200	0,13	0,02	15,00	60	Сб. рец. М 2011г № 376
	Хлеб пшеничный	1./45	2,97	2,34	17,91	104,58	Пром производство
	Хлеб ржаной	1./24	1,94	0,82	10,13	55,63	Пром производство
	Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	1/100	0,80	0,80	9,80	54,4	Пром производство
	Итого завтрак	509	21,64	15,58	79,84	550,21	Пром производство
Обед	Овощи натуральные свежие (помидоры)	1./60	0,66	0,10	1,90	11,00	Сб. рец. М 2011г № 71
	Суп-пюре из разных овощей	1/200	4,00	3,10	12,90	118,00	М 2004г. №168
	Гуляш из свинины	1./90	10,64	11,11	8,60	208,00	Сб. рец. М 2011г № 260
	Макароны отварные со сливочным маслом	1/150/5	5,66	9,67	26,92	156,30	Сб. рец. М 2011г № 202
	Компот из свежих плодов (яблок)	1/200	0,16	0,16	27,88	114,60	Сб. рец. М 2011г № 342
	Хлеб пшеничный	1./45	2,97	2,34	17,91	104,58	Пром производство
	Хлеб ржаной	1./24	1,94	0,82	10,13	55,63	Пром производство
	Кондитерское изделие (конфеты)	1./10	0,35	0,17	10,84	53,90	Пром производство
	Итого обед	784	26,38	27,47	117,08	822,01	
	Итого день	1293	48,02	43,05	196,92	1 372,22	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	Среда						
День 3							
	Хлеб пшеничный	1./45	2,97	2,34	17,91	104,58	Пром производство
Завтрак	Хлеб ржаной	1./24	1,94	0,82	10,13	55,63	Пром производство
	Масло сливочное порциями	1./10	0,10	7,20	0,10	66,10	Сб. рец. М 2011г № 378
	Суп молочный с макаронными изделиями	1/180	4,38	3,79	14,36	125,00	Сб. рец. М 2011г № 120
	Чай с сахаром, с лимоном	1/200/7/15	0,13	0,02	15,20	62,00	Сб. рец. М 2011г № 377
	Кекс творожный	1./40	8,86	11,28	24,98	196,00	Пром производство
	Итого завтрак	521	18,38	25,45	82,68	609,31	
Обед	Салат из кукурузы после т/о	1./60	1,32	0,20	6,72	36,8	Пром производство
	Борщ с мясом, капустой, картофелем и сметаной	1/200	7,23	6,23	18,25	142,63	Сб. рец. М 2011г № 82
	Тефтели рыбные	1./90	7,44	7,47	10,59	157,25	Сб. рец. М 2011г № 239
	Картофельное пюре	1/150	3,10	9,16	17,99	181,5	Сб. рец. М 2011г № 128
	Напиток из плодов шиповника	1/200	0,68	0,28	20,76	88,2	Сб. рец. М 2011г № 388
	Хлеб пшеничный	1./45	2,97	2,34	17,91	104,58	Пром производство
	Хлеб ржаной	1./24	1,94	0,82	10,13	55,63	Пром производство
	Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	1/100	0,80	0,80	9,80	54,4	Пром производство
Итого обед	869	25,48	27,30	112,15	820,99		
Итого день	1390	43,86	52,75	194,83	1 430,30		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4	Четверг						
Завтрак	Джем фруктовый(абрикос)	1./10	0,10	0,00	7,20	29,00	Пром производство
	Макароны отварные с сыром	1/150/15	8,90	7,80	29,60	217,70	Сб. рец. Н 2022г №54-3г
	Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	1/100	0,80	0,80	9,80	54,40	Пром производство
	Чай с молоком	1/200	2,52	1,35	15,90	88,00	Сб. рец. М 2011г № 378
	Хлеб пшеничный	1./45	2,97	2,34	17,91	104,58	Пром производство
	Хлеб ржаной	1./24	1,94	0,82	10,13	55,63	Пром производство
	Итого завтрак	544	17,23	13,11	90,54	549,31	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурец)	1./60	0,36	0,09	1,20	7,00	Сб. рец. М 2011г № 71
	Суп гороховый	1/200	6,68	6,60	16,28	143,14	Сб. рец. Н 2022г № 54-8с
	Плов с курицей	1/200	21,30	14,35	41,92	314,60	Сб. рец. Н 2022г №54-2м
	Компот из св. замороженной ягод	1/180	0,44	0,08	28,20	136,60	Сб. рец. М 2011г № 342
	Хлеб пшеничный	1./45	2,97	2,34	17,91	104,58	Пром производство
	Хлеб ржаной	1./24	1,94	0,82	10,13	55,63	Пром производство
	Кондитерское изделие (мармелад)	1./10	0,80	8,90	10,84	56,90	Пром производство
		Итого обед	769	34,49	33,18	126,48	818,45
	Итого день	1313	51,72	46,29	217,02	1 367,76	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5	Пятница						
Завтрак	Каша рисовая молочная с ягодами (клубника)	1/180/10	5,92	4,18	42,80	208,00	Сб. рец. М 2011г № 174
	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,17	2,68	15,95	100,6	Сб. рец. М 2011г № 379
	Хлеб пшеничный	1./45	2,97	2,34	17,91	104,58	Пром производство
	Хлеб ржаной	1./24	1,94	0,82	10,13	55,63	Пром производство
	Ватрушка с творогом	1./50	6,96	8,85	18,56	134,67	Сб. рец. М 2011г № 15
	Итого завтрак	509	20,96	18,87	105,35	603,48	Сб. рец. М 2011г № 410
Обед	Салат из свеклы с сыром	1./60	1,51	4,35	3,92	79,14	Сб.рец. М 2011г № 50
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	1/200	1,76	3,23	12,32	94,8	Сб. рец. М 2011г № 106
	Голубцы ленивые	1./100	8,40	7,60	6,40	128,4	Сб. рец. РПН 2022г 54-3м
	Соус сметанный	1./25	0,36	1,25	1,47	18,53	Сб. рец. М 2011г № 330
	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	8,60	6,09	30,64	201,86	Сб. рец. М 2011г № 302
	Компот из вишни	1/200	0,32	0,08	28,20	106,6	Сб. рец. М 2011г № 342
	Хлеб пшеничный	1./45	2,97	2,34	17,91	104,58	Пром производство
	Хлеб ржаной	1./24	1,94	0,82	10,13	55,63	Пром производство
	Кондитерское изделие (Вафли)	1./20	1,16	4,56	6,20	46,5	Пром производство
	Итого обед	1/824	27,02	30,32	117,19	836,04	
	Итого день	1333	47,98	49,19	222,54	1 439,52	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 6	Понедельник						
	Хлеб пшеничный	1./45	2,97	2,34	17,91	104,58	Пром производство
	Хлеб ржаной	1./24	1,94	0,82	10,13	55,63	Пром производство
	Масло сливочное порциями	1./10	0,10	7,20	0,10	66,10	Сб. рец. М 2011г № 378
	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом	1/180/10	7,63	11,10	32,78	284,00	Сб. рец. М 2011г № 174
	Какао с молоком	1/180	3,65	1,79	18,83	102,06	Сб. рец. М 2011г № 382
	Фрукты свежие в ассортименте (мандарин)	1/100	1,28	0,28	4,50	33,00	Пром производство
	Итого завтрак	549.	17,57	23,53	84,25	645,37	
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	1./60	0,66	0,10	1,90	11	Сб. рец. М 2011г № 71
	Щи из свежей капусты со сметаной	1/200	4,62	5,62	5,72	122,2	Сб. рец. Н 2022г № 54-1с
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	1/150/5	5,66	9,67	26,92	156,3	Сб. рец. М 2011г № 202
	Курица тушеная с морковью	1./90	14,10	10,70	4,40	176,4	Сб. рец. М 2011г № 294
	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,67	0,09	32,02	158,8	Сб. рец. М 2011г № 349
	Хлеб пшеничный	1./45	2,97	2,34	17,91	104,58	Пром производство
	Хлеб ржаной	1./24	1,94	0,82	10,13	55,63	Пром производство
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1./15	0,36	0,04	12,26	65,2	Пром производство
	Итого обед	789	30,98	29,38	111,26	850,11	
	Итого день	1338,00	48,55	52,91	195,51	1 495,48	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 7	Вторник						
Завтрак	Хлеб пшеничный	1./45	2,97	2,34	17,91	104,58	Пром производство
	Хлеб ржаной	1./24	1,94	0,82	10,13	55,63	Пром производство
	Омлет натуральный	1/100	9,80	10,70	9,80	153,50	Сб. рец. М 2022г № 54-1о
	Чай с сахаром	1/180	0,13	0,02	15,00	60,00	Сб. рец. М 2011г № 376
	Кефир "Умница" обогащенный йодказеином	1/150	5,60	2,50	8,00	80,00	Пром производство
	Булочка "Творожная"	1./50	11,00	6,54	19,36	134,00	Сб. рец. М 2011г № 440
	Итого завтрак	549	31,44	22,92	80,20	587,71	
Обед	Салат из свежих огурцов и помидор	1./60	0,67	3,10	6,86	58,02	Сб. рец. М 2015г № 36
	Рассольник ленинградский со сметаной	1/200/10	5,27	6,45	14,14	139,47	Сб. рец. Н 2022г № 54-3с
	Тефтели из говядины	1./80	9,70	8,78	12,27	124,6	Сб. рец. М 2011г № 279
	Соус сметанный с томатом	1./20	0,36	1,00	1,14	16,02	Сб. рец. М 2011г № 331
	Картофельное пюре	1/150	3,10	9,16	17,99	181,5	Сб. рец. М 2011г № 128
	Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	1/100	0,80	0,80	9,80	54,4	Пром производство
	Компот из свежих плодов	1/200	0,36	0,16	34,84	143,4	Сб. рец. М 2011г № 342
	Хлеб пшеничный	1./45	2,97	2,34	17,91	104,58	Пром производство
	Хлеб ржаной	1./24	1,94	0,82	10,13	55,63	Пром производство
	Итого обед	889	25,17	32,61	125,08	877,62	
	Итого день	1438	56,61	55,53	205,28	1 465,33	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 8	Среда						
Завтрак	Хлеб пшеничный	1./45	2,97	2,34	17,91	104,58	Пром производство
	Хлеб ржаной	1./24	1,94	0,82	10,13	55,63	Пром производство
	Рис отварной	1/150	3,70	4,80	26,84	203,5	Сб. рец.Н 2022г № 54-10г
	Соус сметанный с томатом	1./20	0,36	1,00	1,14	16,02	Сб. рец. М 2011г № 331
	Мясо птицы запеченное	1./90	9,70	10,78	12,27	124,6	Сб. рец. М 2011г № 268
	Компот из св. замороженной ягод	1/180	0,09	0,10	23,79	115,00	Сб. рец. М 2011г № 350
	Кондитерское изделие (мармелад)	1./10	0,80	8,90	10,84	56,9	Пром производство
	Итого завтрак	519	19,56	28,74	102,92	676,23	
Обед	Салат из кукурузы с яйцом и луком	1./60	2,80	5,63	3,93	79,14	Сб. рец. М 2004г № 85
	Суп с рыбными консервами	1/200	7,90	3,84	12,44	115,60	Сб. рец. РПН 2022г 54-12с
	Жаркое по-домашнему (говядина)	1./175	16,20	15,09	26,52	325,00	Сб. рец. М 2011г № 259
	Компот из св. замороженной ягод	1/180	0,09	0,10	23,79	115,00	Сб. рец. М 2011г № 350
	Хлеб пшеничный	1./45	2,97	2,34	17,91	104,58	Пром производство
	Хлеб ржаной	1./24	1,94	0,82	10,13	55,63	Пром производство
	Кондитерское изделие (мармелад)	1./10	0,08	0,00	15,32	48,60	Пром производство
	Итого обед	694	31,98	27,82	110,04	843,55	
	Итого день	1213	51,54	56,56	212,96	1 519,78	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 9	Четверг						
Завтрак	Хлеб пшеничный	1./45	2,97	2,34	17,91	104,58	Пром производство
	Хлеб ржаной	1./24	1,94	0,82	10,13	55,63	Пром производство
	Пельмени отварные п/ф с маслом сливочным	1/165/5	16,06	16,45	38,05	324,80	Сб. рец. М 2011г № 392
	Сок натуральный яблочный	1/200	0,00	0,00	12,00	100,00	Пром производство
	Овощи натуральные свежие (огурец)	1./60	0,36	0,09	1,20	7,00	Сб. рец. М 2011г № 71
	Итого завтрак	499	21,33	19,70	79,29	592,01	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурец)	1./60	0,36	0,09	1,20	7,00	Сб. рец. М 2011г № 71
	Борщ с мясом, капустой, картофелем и сметаной	1/200	7,23	6,23	18,25	142,63	Сб. рец. М 2011г № 82
	Плов с курицей	1/200	21,30	14,35	41,92	314,60	Сб. рец. Н 2022г №54-2м
	Компот из свежих фруктов	1/180	0,16	0,16	27,80	135,00	Сб. рец. М 2011г № 342
	Хлеб пшеничный	1./45	2,97	2,34	17,91	104,58	Пром производство
	Хлеб ржаной	1./24	1,94	0,82	10,13	55,63	Пром производство
	Кондитерское изделие (вафля)	1./20	0,58	2,28	9,10	43,25	Пром производство
	Итого обед	729	34,54	26,27	126,31	802,69	
	Итого день	1228	55,87	45,97	205,60	1 394,70	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 10	Пятница						
	Хлеб пшеничный	1./45	2,97	2,34	17,91	104,58	Пром производство
	Хлеб ржаной	1./24	1,94	0,82	10,13	55,63	Пром производство
	Сыр в нарезке	1./15	3,50	4,40	0,00	53,8	Сб. рец. Н 2022г № 54-1з
	Завтрак зерновой обогащенный кальцием	1/200	7,45	7,80	17,95	188,64	Сб. рец. М 2011г № 134
	Чай с сахаром, с лимоном	1/200/7/15	0,13	0,02	15,20	62	Сб. рец. М 2011г № 377
	Фрукты свежие в ассортименте (груша)	1/100	1,81	0,61	25,20	113,41	Пром производство
	Итого завтрак	584	17,80	15,99	86,39	578,06	
Обед	Салат из свежих помидор с зеленым луком	1./60	1,50	4,10	3,70	59	Сб. рец. М 2011г № 19
	Суп с крупой и мясными фрикадельками	1/200	0,47	7,95	12,38	83,4	Сб. рец. М 2011г № 117
	Рагу овощное	1/150	5,25	16,65	26,25	280	Сб.рец. Н2022г №54-9з
	Мясо птицы запеченное	1./90	9,70	10,78	12,27	124,6	Сб. рец. М 2011г № 268
	Напиток из плодов шиповника	1/200	0,67	0,28	20,76	88,2	Сб. рец. М 2011г № 388
	Хлеб пшеничный	1./45	2,97	2,34	17,91	104,58	Пром производство
	Хлеб ржаной	1./24	1,94	0,82	10,13	55,63	Пром производство
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1./15	0,36	0,04	12,26	65,2	Пром производство
	Итого обед	784	22,86	42,96	115,66	860,61	
	Итого день	1368	40,66	58,95	202,05	1 438,67	0,00