

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор МБОУ «Янтарненская школа  
имени В.В.Кубракова»

Ю.В.Дыпляева

2024г.



**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор ООО «Неман»

И.В.Лехман

2024г.



**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (ЗАВТРАК)  
обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет  
(осень-зима)**

# МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 1								
ЗАВТРАК	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/5/15	11.34	14.48	30.65	264.0	204	2011
	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	55	2.4	3.87	27.83	156.0	2	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	210	0.2	0.1	9.3	38.0	376	2011
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.0	338	2011
Итого за прием пищи:		535	14.34	18.85	77.58	502.0		
Итого за день:			14.34	18.85	77.58	502.0		



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 3</b>								
АНТРАК	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ	60	0.99	2.47	4.38	43.74	53	2011
	КОТЛЕТА ГОВЯЖЬЯ С М/СЛ	90/5	12.84	12.07	13.5	218.7	268	2011
	КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕННЫЙ ДОЛЬКАМИ	150	3.9	13.6	30.2	215.61	147	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/6/6	0.12	0.0	14.5	21.9	457	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.15	10.0	47.35	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.6	0.3	8.0	40.2	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		<b>537</b>	<b>20.95</b>	<b>28.59</b>	<b>80.58</b>	<b>587.5</b>		
Итого за день:			<b>20.95</b>	<b>28.59</b>	<b>80.58</b>	<b>587.5</b>		



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
<b>Неделя 1 День 4</b>								
ЗНАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.66	0.12	2.28	8.8	70/71	2011
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	106/10	10.78	19.2	10.04	264.0	210	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.8	2.5	13.6	88.0	379	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.3	58.5	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	25	2.0	0.37	10.0	51.5	СРБ	2020
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.0	338	2011
Итого за прием пищи:		526	18.54	22.79	58.02	514.8		
Итого за день:			18.54	22.79	58.02	514.8		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1 День 5								
ЗВЯЗКА	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0.78	1.95	3.76	35.76	45	2011
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С М/С	90/5	10.6	12.97	12.8	210.7	234	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С М/СЛ	150/5	3.16	4.96	21.12	141.82	312	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0.2	0.1	9.3	38.0	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.3	58.5	СРБ	2020
Итого за прием пищи:	Итого за прием пищи:	545	16.64	20.18	59.28	484.78		
Итого за день:	Всего за день:		16.64	20.18	59.28	484.78		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 6								
ЗАВТРАК	КАША РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10/10	6.09	10.88	47.99	315.0	177	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.8	2.5	13.6	88.0	379	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.3	58.5	СРБ	2020
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.0	338	2011
Итого за прием пищи:		545	11.19	13.98	83.69	505.5		
Итого за день:			11.19	13.98	83.69	505.5		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 День 7								
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.66	0.12	2.28	8.8	70/71	2011
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	110	10.66	14.85	10.71	210.7	278	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ	150/5	5.6	7.9	35.0	230.8	309	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/6/6	0.12	0.0	14.5	21.6	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.9	0.2	12.3	58.5	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		537	18.94	23.07	74.79	530.4		
Итого за день:			18.94	23.07	74.79	530.4		



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 8								
ЗАВТРАК	ИКРА КАБАЧКОВАЯ ПРОМЫШ.ПРОИЗВОДСТВА	60	1.0	4.5	3.9	58.5	СРБ	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/СЛ	90/5	15.1	19.7	13.4	191.7	295	2011
	РИС ОТВАРНОЙ С М/СЛ	150/5	3.77	5.5	37.9	116.7	304	2011
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.4	0	30.9	110.6	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.9	0.2	12.3	46.8	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	2.0	0.37	10.0	41.2	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		550	24.17	30.27	108.4	565.5		
Итого за день:			24.17	30.27	108.4	565.5		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 День 9								
ЗАВТРАК	ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/20	16.77	16.15	93.9	286.7	401	2011
	КЕФИР МДЖ 2,5%	180	5.2	4.5	7.2	90.0	386	2011
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.0	338	2011
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	3.0	4.0	28.90	166.8	СПБ	2020
Итого за прием пищи:		540	25.37	25.05	139.8	587.5		
Итого за день:			25.37	25.05	139.8	587.5		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2</b> <b>День 10</b>								
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С М/СЛ	200/10	6.11	10.72	32.38	251.0	181	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/6/6	0.12	0	14.5	21.6	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.3	58.5	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	25	2.0	0.37	10.0	51.5	СРБ	2020
	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	9.22	5.48	29.18	202.0	410	2011
Итого за прием пищи:		547	19.35	16.77	98.36	584.6		
Итого за день:			19.35	16.77	98.36	584.6		

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	192,91	216,65	865,2	5402,38
Ежедневное значение за период	19,2	21,66	86,5	540,2
Соотношение белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	102,1	105,6	109,3	106,8

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
11 лет ЗАВТРАК	538,9